المرأة العولمة والعطاء

د. على محمد عبد الله

الكتاب: المرأة .. العولمة والعطاء

الكاتب: د. علي محمد عبدالله

الطبعة: **2018**

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

5 ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : 35825293 – 35867576 – 35867575

فاكس : 35878373

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

محمد عبد الله ، علي

المرأة .. العولمة والعطاء / علي محمد عبد الله

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية .**2018**

190 ص، **18** سم.

الترقيم الدولى: **7 – 276 – 446– 977– 978**

أ – العنوان رقم الإيداع : **27403** / **2018**

المرأة
العولمة والعطاء



إهداء:

إلى وطني الحبيب أسرتى الكبيرة، أمي وأبى أسرتى الصغيرة، أساتذتي وكل من علمني حرفاً.

الكاتب إذ يدين للمرحوم الأستاذ الدكتور/ حسن أبو السعود بكل حبة علم تعلمتها، وتمنيت لو ظللت أكتب كلمات الشكر وأملأ قراطيس الورق ولكنى لم أستطع، لذا كل ما أريد ان أكتب ربنا يجازيك خيراً عنى.

أصحاب الفضل كل الفضل على

نبذه عن الكتاب :

قبل الدخول فى هذا الكتاب وبين جنابته وتسطير الكلمات خلال سطوره فإنى أحب أن أعمم فى هذا الردح من الزمن أننا (الغالبية من الجنسين) نحب و نميل إلى الاهتمام بأجسادنا قبل أرواحنا، فنغفل أننا أرواح متجسدة قبل أن نكون جسد به روح. واسمحوا لى أن أستعير هنا كلمه إسحاق نيوتن "أعرف كيف أبدو للعالم، ولكن بالنسبة لنفسي كنت أبدو طفلاً يلعب في شاطئ البحر وبين الفينة والفينة أتحول لالتقاط حصاة أكثر نعومة أو صدفة أجمل من العادية، بينما يرقد أمامي محيط من الحقائق لم يُكتشف بعد".

هناك إتفاق تام على أن ما تلقاه المرأة من اهتمام محلى وقومى وعالمى، لا يمكن تجاهله. وما تعانيه من مظالم اجتماعية وسياسية، وتمييز لا يجوز أغفاله.

وليس من قبيل التكرار التأكيد على الأهمية القصوى لمساهمة المرأة في بناء أي مجتمع معاصر إلى درجة أن مشاركتها أصبحت محركاً للرقي الاجتماعي ومقياس التنمية الاقتصادية. ومن البديهي أيضا أنه لا سبيل إلى التحرر من أثقال الماضي ولا سبيل إلى إقامة مجتمع العدل والمساواة إلا باعتماد سياسات جريئة تدعم منزلة المرأة العربية سياسيا واقتصاديا واجتماعيا بما يضمن توسيع مشاركتها في مسيرة التنمية على أساس أحقيتها في فرص متكافئة ومتساوية مع الرجل دون تفرقة إلا بمعيار الكفاءة والإتقان وحسن الأداء.

ولقد عرُف العلماء الرضاء الرضاء تعريفات متعددة، وكل واحد تكلم على حسب مشربه ومقامه، ولكن ملخصها أن الرضاء هو سرور القلب بمُرِّ القضاء أو هو سكون القلب تحت مجاري الأحكام. والراضي بقضاء الله هو أغنى الناس لأنه أعظمهم سروراً واطمئناناً، وأبعدهم عن الهم والحزن والسخط والضجر، إذ ليس الغنى بكثرة المال إنما هو بغنى القلب بالإيمان والرضا. ويجب أن تعلم عزيزى القارئ أن الراضي قد يحس بالبلاء، ويتألم للمصيبة بحكم

الطبع، ولكنه يرضى بها بعقله وقلبه، لما يعتقد من عظم الأجر وجزالة الثواب على البلاء، فلا يعترض، ولا يتضجر. مثل المريض الذي يحس بألم حقنة الدواء، ويشعر بمرارة العلاج، ولكنه يرضى بذلك لعلمه أنه سبب الشفاء، حتى إنه ليفرح بمن يقدم له الدواء ولو كان مرَّ المذاق كريه الرائحة.

فالرضا من أوليات مقومات السعادة وهو مقوم هام ينطوى تحته باقي المقومات الأخري، فإذا دخل الرضا نفس أحدنا فإنه يشعر بالسعادة المصفاة وشبه الكاملة، فمن يمتلك كل مقومات السعادة ولا يمتلك نعمة الرضا فإنه لن يشعر بما لديه من مقومات. والسعادة هى الإحساس بالطمأنينة والسكينة ولن يتأتي هذا الإحساس سوى برضا والإقرار بنعم الخالق والإيمان. فمهما تمسكنا بعقارب الساعة يظل الوقت يمضي، ومهما أظهرنا سخطنا لن يتغير الواقع إلا إذا أتخذنا خطوات إيجابية من خلال الرضا بواقع الحال. وأعلمى سيدتى أن السعادة تبدء بالرضا وتكتمل بخدمة الآخر بروح من المحبة.

ولقد تأكدت هذه الحقيقة اليوم ونحن نعيش عصرا مثقلا بتحديات شتى تقتضي تعبئة الجهود من أجل تنمية وطنية عادلة وشاملة لكل شرائح المجتمع وفئاته. و كانت قضية المرأة وتحررها من القضايا البارزة التي عالجها خطاب عصر النهضة العربية، هذا الخطاب الذي تمحور حول السؤال الرئيسي التالي: "لماذا تأخرنا وتقدم غيرنا". فبعد أن اكتشف المثقف العربي الحديث تقدم الغرب، عن طريق قنوات عديدة، صار يجري مقارنة بين "الأنا" و"الآخر"، ويبحث عن الأسباب التي أدّت إلى تأخر الشرق، من جهة، وتقدم الغرب، من جهة ثانية، ويدعو إلى اقتباس الأسس التي سمحت للغرب بالتقدم، وذلك على قاعدة الاقتباس المشروط، وليس التقليد الأعمى، والتمييز بين التمدن الحقيقي والتمدن الزائف. وفي سياق عملية المقارنة هذه، اكتشف المثقف العربي الحديث أن "تأخر" وضع المرأة في الشرق كان من مظاهر تأخر المجتمعات الشرقية، في حين أن "تقدم" وضع المرأة في الغرب كان مظهراً من مظاهر تقدم المجتمعات الغربية ونجاحها في تملك أسباب الحداثة المجتمعية. وهذا لا يعنى أن المرأة الغربية لاتقع تحت طائلة الظلم، فمثلاً لم يسن إلا حديثاً جداً قانون المساواة مع الرجال فى الأجر لنفس الوظيفة .

فالمرأة سند الرجال، ومربية الأجيال، وصانعة الأبطال، وهي المدرسة الأولى في حياة كل إنسان. و المرأة هي الأم الرؤوم، والزوجة الودود، والبنت العطوف، وهي بذلك ركن ركين وأساس متين في البناء الأسري. وأطفال اليوم هم رجال المستقبل، وتعليمهم في الصغر كالنقش علي الحجر، وتربيتهم على الإيمان والتقوى، وتنشئتهم على الفضيلة والإصلاح صياغة قوية ودعامة متينة لمستقبل يجدد ذكرى أسلافنا من العلماء والقواد والزهاد والمصلحين.

الأم مدرسة إذا أعددتها   أعددت شعبا طيب الأعراق

والأسرة هي البوتقة والنظام الذي يجتمع فيه الرجل والمرأة في علاقة شرعية نظيفة، وصلة إنسانية سامية، ويشكلان مظلة تحمي وترعى الأبناء والبنات، ولبنة في بناء المجتمع. وأعلمي عزيزتى حواء أن من أسوأ الوجوه التي نقابلها في حياتنا الوجوه التي بلا ملامح. فأكثر ما يبرع فيه البشر هو بناء الجدران حول نفسهم. وأجمل لحظات العمر حين تعيش وسط أفئدة الناس بشفافية بدون نفاق أو مجاملات خبيثة.

مقدمة :

لطالما بخلت أقلام الكتاب لدى الحديث عن المرأة ومكانتها الاجتماعية، وتبع ذلك شح مشهود في كتب المكتبات، ولاسيما الكتب والتأليفات التي تتحدث عن المرأة من زاوية الانصاف والموضوعية و الإنسانية. هذا كله على الرغم من الثراء الموجود والمشهور في الأديان السماوية التي تحدثت عن المرأة الإنسانة بصورة موضوعية وتفصيلية. هذا بالإضافة إلى أحاديث وتوصيات علماء الدين والدنيا و اهتماماتهم الدؤوبة بخصوص رسم النظرة الإنسانية إلى المرأة وتحديد حقوقها وواجباتها ومسؤولياتها عموماً.

للمرأة مكانتها الكبيرة في المجتمع، وهذه المكانة تنبع من دورها المتفرد وأعمالها التي تكاد تكون عصية على الجنس الآخر إستنادا الى الطبيعة التي حباها الله تعالى بها، كقوة العاطفة والصبر على الصعاب وما شابه، لكن الشرط الذي يدعم هذا الدور ويؤكد صحته وقوته ويرسّخ مكانة المرأة ويطورها هو أهمية أن تعرف المرأة نفسها ووظيفتها في الحياة على نحو شامل.

المرأة والمجتمع

لا مكان للعشوائية في تحديد الأدوار والمقامات، فإذا أرادت المرأة أن تعظّم مكانتها في المجتمع، مطلوب منها أن تدرس نفسها أولا وتعرفها بصورة جيدة ثم تعرف طاقاتها وإمكاناتها وسبل توظيفها بالطرق الصحيحة في خدمة المجتمع، وبهذه المعرفة التي لا مناص منها تستطيع المرأة أن تحقق ما تصبو إليه من دور ووظيفة لأنها العنصر المهم الموازي للرجل في بناء المجتمع.

وهناك مطلبان: الأول أن تعرف المرأة نفسها، فمن عرف نفسه فقد عرف ربّه، والثاني أن تعرف وظيفتها. أما بالنسبة للمطلب الأول، فإذا ما عرف الإنسان نفسه، فإنه سيؤدي وظيفته على نحو أحسن. إذن ليس الأمر محددا بالمرأة مع أهميته، بل على الإنسان بوجه عام أن يعرف نفسه كي يحدد طبيعة الوظائف التي يمكن أن ينجزها على الوجه الأمثل،

وهذا يقودنا إلى الأهمية القصوى التي تتمثل بوجوب معرفة المرأة لنفسها وإمكانياتها، لأنها إذا جهلت ذلك سوف تجهل قدراتها وبالتالي تجهل طبيعة النشاطات والأعمال التي يمكن أن تقوم بها مشاركة منها في بناء مجتمع معاصر بالطريقة المثلى. لذلك لا يجوز أن نكون عشوائيين في تحديد أعمال ووظائف المرأة وطبيعة أدوارها في العائلة وفي المجتمع عموما. ويفضل أن يكون الطموح فى حدود القدرات ليكون فى الجانب الإيجابى، أما إذا زاد الطموح عن القدرات يحدث ما لا يستحب ويلجأ صاحب الطموح للأفكار والأفعال السلبية ليصل إلى ما يريده.

وقد بيّن علم الفسيولوجيا بوضوح أن الطبيعة التكوينية (الجسمانية) للمرأة تحتم عليها طرازا معينا من الوظائف والأعمال، وبالتالي في ضوئها تتحدد أدوارها، لاسيما إذا تعلق الأمر في المحيط العائلي، فالأم هي الراعية الأولى لأولادها وبناتها وهي الأكثر احتكاكا بهم وتواجدا معهم، لذا فإن أقوالها وأعمالها لها تأثير كبير ومباشر في تشكيل شخصيات أطفالها. كما أن الشحنات العاطفية التي تملأ البيت بها لايمكن أن تتحقق بغيرها، مما يضفي على الاجواء العائلية نمطا من المشاعر الإنسانية الهادئة الرقيقة والسكون المعطر بالمحبة التي تتطلبها كل عائلة.

المرأة يفضل أن تعى وتدرك بأنها (ريحانة المجتمع) كما وصفها الإمام علي (ع)، واستنادا إلى هذه الطبيعة ينبغي أن تتحدد أدوارها، فإذا تعلق الأمر بالعائلة فإن دور (الريحانة) هو توفير الأجواء المناسبة للعائلة كي تعيش بأفضل طريقة ممكنة والتركيز على جانب بناء الشخصية لاعضاء العائلة الجدد وهم الأبناء والبنات. بالنسبة إلى عام فإن دور المرأة يجب أن يؤخذ من طبيعتها أيضا ويُرسم وفقا لمواصفات هذه الطبيعة التي تخص المرأة وحدها، كما أوصت كل الأديان السماوية، وهو أمر يتعلق بالمحافظة على كرامتها وشخصيتها وعزتها ودورها الرئيسي في بناء العائلة والمجتمع في آن واحد.

ولا تُحسَب مواصفات الرقة الموجودة في المرأة ضعفا او انتقاصا منها بل على العكس من ذلك تكمن ملامح كمالها في طبيعتها الرقيقة. والفرق بين الورد وغيره من الأشياء، يكمن في ضعفه، وهذا الضعف يضفى كمال الجمال عليها. يعني لو وضعنا ـ مثلاً ـ قطعة من الحديد تحت أشعّة الشمس لعشر سنين، لن يحدث لها شيءً، ولكن لو جعلنا وردة تحت حرارة

الشمس مدة خمس دقائق، ذبلت، فهل هذا ضعف في الورد أم كمال الأحساس؟ نعم الكمال وقمة الجمال وهو الإحساس بالمحيط والتفاعل معه. وهكذا يدل هذا القول على أن قوة المرأة تكمن في طبيعتها السمحاء الرقيقة التي تنسجم تماما مع دورها التربوي الكبير في المحيط العائلي والمجتمعي على نحو عام، وأن أي تفسير يذهب خلافا لذلك ليس له من الصحة نصيب، لذلك ينبغي أن يُدعَم هذا الدور التربوي الهام بالتخطيط.

دراسة مقارنة

كانت الحملة الفرنسية على مصر في نهاية القرن الثامن عشر ربما المناسبة الأولى لاكتشاف أحوال المرأة الأوروبية، وبخاصة الفرنسية. ويحدثنا الجبرتي، في تاريخه "عجائب الآثار" في عام **1800**، عن بدايات حركة السفور في مصر، حيث يصف لنا ما أصاب بعض نساء القاهرة من التحرر نتيجة مخالطة المصريين للفرنسيين ومحاكاتهم في الزي وفي السلوك. كما يحدثنا عن إقدام بعض الفرنسيين على اعتناق الإسلام والزواج من بنات أعيان المصريين، وعن هرب "الجواري السود" من بيوت أسيادهن والتجائهن إلى الفرنسيين طلباً للحرية "لما علمن– كما يكتب– رغبة القوم في مطلق الأنثى"، أي في تحررها. ويبدو من حديثه أنه قد تبلورت آنذاك في المجتمع المصري فئة اجتماعية لا ترى بأساً من مخالطة الفرنسيين، ومن تفهم وجهة نظرهم عن المرأة سواء في موضوع السفور والحجاب أو في موضوع وضع المرأة في الأسرة وفي المجتمع .

وعندما وطأت قدما الشيخ الأزهري رفاعة الطهطاوي أرض فرنسا، التي سافر إليها عام **1826** في إطار البعثة العلمية التي أوفدها حاكم مصر محمد علي، كان من جملة ما استوقف نظره الحرية التي تتمتع بها المرأة الفرنسية ووضعها المتقدم في المجتمع الفرنسي بالنسبة إلى ما ألفه في بلاده. وقد توقف الطهطاوي، في كتابه "تخليص الإبريز" الذي أصدره عام **1834** بعد إقامته في فرنسا التي دامت خمس سنوات، أمام قضايا سفور المرأة الفرنسية، واختلاطها بالرجل، واحترام الرجل لها. وخلافاً للجبرتي الذي رأى في سفور النساء واختلاطهن بمجتمع الرجال مظهراً من مظاهر الانحلال الخلقي، نفى الطهطاوي أن يكون للسفور أو للحجاب صلة بفساد الخلق أو الفضيلة، حيث كتب: "وحيث إن كثيراً ما يقع السؤال من

جميع الناس عن حالة النساء عند الإفرنج كشفنا عن حالهن الغطاء. وملخص ذلك أيضاً أن وقوع التخبط بالنسبة لعفة النساء لا يأتي من كشفهن أو سترهن، بل منشأ ذلك التربية الجيدة أوالخسيسة، والتعوّد على محبة واحد دون غيره وعدم التشريك في المحبة والالتئام بين الزوجين".

ويصف الطهطاوي وجهاً من وجوه الاختلاط بين الجنسين في المراقص أو "البارات"، كما يسميها، فلا نحس في كلامه امتعاضاً، بل نحس منه إعجاباً شديداً بالرقص الإفرنجي والسمو به إلى مستوى الفن الجميل، ويكمن به الاحترام الذي يكنّه الرجل الفرنسي للمرأة وكأنه نوع من اللياقة. و الأنثى دائماً في المجالس معظّمة أكثر من الرجل، ثم أن الإنسان إذا دخل بيت صاحبه فإنه يجب عليه أن يحيي صاحبة البيت قبل صاحبه، ولو كبر مقامه.

أما قاسم أمين، الذي أمضى عدة سنوات في ثمانينيات القرن التاسع عشر في فرنسا لاستكمال دراسته العليا في كلية مونبلييه، فيذكر أن "أول ما يستوقف نظر الشرقي الذي يحل في مدينة من مدن أوروبا هو المركز المهم الذي تشغله المرأة فيها، ويظهر له من أول وهلة أن التقسيم المصطلح عليه في بلادنا بين العيشة الداخلية والعيشة الخارجية، هذا التقسيم الذي يحول دون اشتراك الصنفين في جميع أطوار الحياة ومظاهرها، ليس من القواعد المعترف بصحتها في تلك البلاد. فإذا ترك أوروبا وجال في أرض أمريكا، شخص بصره مندهشاً من المنظر العجيب الذي يراه، واستولى الاستغراب على عقله إلى درجة الاضطراب. فيجد أن تقسيمه الغريب قد اضمحل حتى كاد يكون معدوماً، ويرى النساء يشتغلن بأشغال الرجال، والرجال يعملن أعمال النساء بلا فرق.

أسباب تخلف أوضاع المرأة الشرقية

فى الماضى تكمن الكثير من الأسباب، من أهمها الاستبداد المسيطر على المجتمع، والجهل الذي تعاني منه المرأة نتيجة حجبها داخل البيت وحرمانها من فرص التعلّم والعمل، والنظرة الدونية إليها، بالإضافة إلى بعض الظواهر الاجتماعية التي تنعكس سلباً على حياتها، مثل تعدد الزوجات والزواج المبكر ولجوء الرجل إلى الطلاق بأيسر السبل. ففي تمهيد كتابه "تحرير المرأة"، الصادر عام **1898**، اعتبر قاسم أمين أن الاستبداد عندما يغلب على أمة يتحوّل إلى ظاهرة مجتمعية، بحيث "ينفث روحه في كل قوي بالنسبة إلى كل ضعيف متى مكّنته

القوة من التحكّم فيه".

ولما كانت المرأة ضعيفة اهتضم الرجل حقوقها، وأخذ يعاملها بالامتهان وإلغاء شخصيتها. بل و عاشت المرأة في انحطاط شديد أياً كان عنوانها في العائلة، زوجةً أو أماً أو بنتاً، ليس لها شأن ولا اعتبار، خاضعة للرجل لأنه رجل ولأنها امرأة، واختصت بالجهل والتحجب بأستار الظلمات، واستعملها الرجل متاعاً للذة، يلهو بها متى أراد، ويقذف بها في الطرق متى شاء. له الحرية، ولها الرق. له العلم، ولها الجهل، له العقل، ولها البله، له الضياء والفضاء، ولها الظلمة والسجن. له الأمر والنهي، ولها الطاعة والصبر. له كل شيء في الوجود، وهي بعض ذلك الكل الذي استولى عليه.

من أهم عوامل تخلّف الشرق تفشي الجهل بين أبنائه عامة، وبين النساء منهم خاصة، فقد ردّ جهل المرأة إلى موقف الرجل منها، حيث أن الرجال الشرقيين يتركون النساء—وكما كتب– على حالهن تلك من الجهل والغباوة، الأمر الذي ينعكس سلباً على تربية أولادهن. وهو الأمر الذي لاحظه كذلك شبلي شميل، الذي قدّر بأن الأم الجاهلة تجني على الطفل والمجتمع جناية نكراء. "تصوّر أماً حمقاء لا تعرف من قوانين الصحة إلا الأكل حتى على الشبع، ومن آداب التمدن إلا البهرجة والتزيّن بالحلي الباطلة، وهي عاطلة من حلي الآداب الحقيقية ومن العلوم، غير ما تقوى به الأوهام وتفسد معه الأحكام".

بينما عالجت باحثة البادية (1886–1918) بالتفصيل الظواهر الاجتماعية المتعلقة بحياة المرأة وعلاقتها بالرجل، فرأت أن طريقة الزواج في مصر "طريقة معوجة عقيمة، نتيجتها في الغالب عدم الوفاق بين الزوجين، مما جعل مسألة الزواج هينة و لينة. إن ما نراه الآن من الفوضى في أدق الروابط الاجتماعية ومن نقض عهود الأسر وقلب نظامها، فإن الأديان لم تخلق لجلب البؤس وإنما خلقت لإسعاد البشر". إن الجهل والأمية عدوا النساء الألد، وهما مفسدة للصحة، مفسدة للمال، مفسدة للأخلاق، مفسدة للأولاد، مفسدة لقلوب النساء. كما أن الزواج المبكّر، والرأي القائل بأن سن البلوغ يجب أن يكون هو بعينه سن الزواج، معتبرة بأن الفتاة في الثانية عشرة لا تفهم شيئاً من معنى الزواج، ولا تعلم شيئاً من أمور البيت، ومؤكدةً بأن تزويج الصغار لعب فيه شقاء للأمة من عدة وجوه: عناء في الزوجية،

ونتيجته دائماً الشقاق أو الانفصال، كثرة وفيات الأطفال، ضعف النسل، إصابة النساء بالأمراض العصبية والأمراض النسائية الأخرى.

ما هي وسائل الارتقاء بوضع المرأة؟

لقد قدّر المثقف النهضوي الحديث أن المرأة الغربية لم تتقدم في المجتمع، وتصبح "مساوية للرجل في الحقوق"، إلا بفضل ما بلغته من العلم وبفضل فتح أبواب العمل واسعة أمامها. وكان الشيخ الطهطاوي من أوائل الذين شدّدوا على أهمية تعليم المرأة وتوفير فرص العمل أمامها، لما لذلك من انعكاسات إيجابية عديدة على المجتمع بأسره، حيث كتب: "ينبغي صرف الهمة في تعليم البنات والصبيان معاً، لحسن معاشرة الأزواج، فتتعلم البنات القراءة والكتابة والحساب ونحو ذلك، فإن هذا مما يزيدهن أدباً وعقلاً، ويجعلهن بالمعارف أهلاً، ويصلحن به لمشاركة الرجال في الكلام والرأي، فيعظمن في قلوبهم ويعظم مقامهن، لزوال ما فيهن من سخافة العقل والطيش مما ينتج من معاشرة المرأة الجاهلة لمرأة مثلها، وليمكّن المرأة، عند اقتضاء الحال، أن تتعاطى من الأشغال والأعمال ما يتعاطاه الرجال، على قدر قوتها وطاقتها فالعمل يصون المرأة عما لا يليق، ويقربّها من الفضيلة. وإذا كانت البطالة مذمومة في حق الرجال فهي مذمة عظيمة في حق النساء، فإن المرأة التي لا عمل لها تقضي الزمن خائضة في حديث جيرانها، وفيما يأكلون ويشربون ويلبسون ويفرشون، وفيما عندهم وعندها وهكذا".

وعلى خطى الطهطاوي، اعتبر بطرس البستاني، رائد النهضة الفكرية في بلاد الشام، أن تعليم المرأة شرط من شروط التمدن الصحيح، وسبب من أسباب نهضة المجتمع، حيث أنه "لا يمكن وجود العلم في عامة الرجال من دون وجوده في عامة النساء". ورأى أن فوائد تعليم المرأة كثيرة منها ما يرجع إلى المرأة المتعلمة نفسها، ومنها ما يعود إلى زوجها، ومنها ما يرجع إلى أولادها، ومنها ما يشمل العالم أجمع، فالناتج مما تقدم إذا حاولنا إصلاح قوم يكون تعليم النساء هو الدرجة الأولى من السلم، والباب الذي يجب أن يفتح أولاً، مبتدئين في ذلك من صغرهن.

أما فرح أنطون، الذي أطّر مجلته "الجامعة"، التي أنشأها عام **1899** في القاهرة،

بعبارة: "يكون الرجال كما تريد النساء، فإذا أردتم أن تكونوا عظماء وفضلاء، فعلّموا النساء ما هي العظمة والفضيلة"، فقد خصّ مجلته هذه ببابين، هما: باب التربية والتعليم، وباب المرأة والعائلة، معتبراً "آن أوان التربية العائلية قبل التربية المدرسية، فالأولى أساس للثانية، والتربية العائلية من شؤون المرأة ووظيفتها لأنها أم، والأم هي المربية الطبيعية: فالمرأة هي، إذاً، التي تضع بيدها اللطيفة النحيفة في روح الأمة ذلك الأساس الوطيد الذي يجب أن تنبني عليه الفضائل السياسية. ففي إصلاح شأن المرأة إصلاح الهيئة الاجتماعية كلها". ولم يتوقف فرح أنطون في مساعيه لمعالجة قضية المرأة وتعليمها في نطاق مجلة "الجامعة"، بل عمل على إنشاء مجلة "السيدات والبنات" لأخته روز، حيث تخفّى وراءها، وكتب على صفحاتها صراحة ومداورة كثيراً من المقالات التي تعنى بشأن المرأة.

ومن منطلق قناعته بضرورة تمكين المرأة من الاعتماد على نفسها في المجتمع، وتربيتها " على أن تكون لنفسها –أولاً– لا أن تكون متاعاً لرجل"، أبرز قاسم أمين أهمية دخول المرأة ميدان العمل. فمع إقراره بأن الفطرة قد أعدت المرأة " إلى الاشتغال بالأعمال المنزلية وتربية الأولاد، وجعلتها معرضة لعوارض طبيعية كالحمل والولادة والرضاع لا تسمح لها بمباشرة الأعمال التي يقوى عليها الرجال، إلا أنه رأى بأن من الخطأ أن نبني على ذلك أن المرأة لا يلزمها أن تستعد بالتعليم والتربية للقيام بمعاشها وما يلزم لمعيشة أولادها وذلك لأنه يوجد في كل بلد عدد من النساء لم يتزوج، وعدد آخر تزوج وانفصل بالطلاق أو بموت الزوج. ومن النساء من يكون لها زوج ولكنها مضطرة إلى كسب عيشها بسبب شدة فقره أو عجزه أو كسله عن العمل. ومن النساء عدد غير قليل متزوجات وليس لهن أولاد، كل هؤلاء النسوة لا يصح الحجر عليهن عن تناول الأشغال الخارجية عن المنزل بحجة أن لهن رجالاً قائمين بمعاشهن، أو لأن عليهن واجبات عائلية، أو لوجود عوارض طبيعية تحول بينهن وبين العمل. و ركّز شارع المثقفين بمصر على ضرورة تخلي بعض الرجال عن بعض العادات الاجتماعية، وعلى رأسها عادة الزواج بأكثر من امرأة فى حالة عدم قدرته على العدل بينهم.

(**المؤلف**)

الفصل الأول : الجمـال والمـرأة

إن الجمال جمال جسدى وجمال روحى ويجب أن نتفق على شئ أساسى من وجه النظر العملية أن كل ما يتأتى من داخل الإنسان فهو دائم أما ما يكتسب فهو زائل بزوال المسبب. فمثلاً السعادة لوجود المال تنتهى بزوال المال أو عدم القدرة على الانتفاع به. وكذا الجمال سيدتى فكل جمال داخلى من ابتسامة جميلة، أو عمل خير فى المجتمع أو تأدية العبادات فى وقتها يعطى نضرة فى وجه المرأة، ويعنى هذا أن كل عطاء يضفى جمالاً بطريقة ما على صاحبه. والجمال المستمر هو الجمال الذى يبنى على العطاء والحب والثقة بالنفس، والرضا بعطاء الله.

مفهوم الصورة الذهنية

تُبنى الصورة الذهنية على خبرات الإنسان السابقة من لحظة الميلاد وربما قبل ذلك والإنسان مازال جنيناً فى بطن أمه، وتقوم بدور هام ومحورى فى تكوين الآراء واتخاذ القرارات وتشكيل سلوك الأفراد، وقد تعددت التعريفات التى تعرضت لمفهوم الصورة الذهنية.

يمكن لنا فى هذا السياق أن نلمح عدة سمات وخصائص أخرى للصورة الذهنية وذلك على النحو التالى:

1. الصورة الذهنية عملية ديناميكية متفاعلة تمر بمراحل متعددة تتأثر كل مرحلة بما يسبقها وتؤثر فيما يلحق بها، كما أنها متطورة ومتغيرة وتأخذ أشكالاً عديدة وقوالب مختلفة.
2. الصورة الذهنية عملية معرفية و نفسية فهى تمر بمراحل العمليات المعرفية والشعورية من إدراك و فهم و تذكر، وتخضع للمتغيرات والعوامل التى تخضع لها العمليات المعرفية أو تتأثر بها.
3. الصورة الذهنية عملية مما يعنى أنها عمليات داخلية لها أبعاد شعورية إلى جانب أبعادها المعرفية.
4. الصورة الذهنية تتكون وتتطور فى إطار ثقافى معين أى أنها لا تنشأ فى فراغ وإنما تتأثر بكل

الظروف المحيطة بها.

إن الإنسان لكى يدرك ما حوله ويحس به ويتفاعل معه يقوم بتجميع صورة ثابتة (أستاتيكية) أو ما يسمى بالكدرات ولكنها سريعة متتالية لحظية أو آنية. وهذه الكدرات متنوعة فبجانب الكدرات الهندسية والحسية والسمعية والبصرية هنالك كدرات حرارية أو طاقية ومنها كدرات ضوئية (المؤثر ليلى أم نهارى). يقوم الإنسان بعمل معالجة سريعة لهذه الكدرات كلها فى صورة منظور هندسى متعدد الطبقات ومتتالية المعالجة من خلال المخزونات الإنسانية التى تنتج فى النهاية تلبية رغبة الإنسان فى أشباع حاجة معينة.

وكان لابد من هذه المقدمة أو النبذة المختصرة للتأكيد على أن كل واحد منا يرى العالم بصورة مختلفة حسب الحالة النفسية ودرجة الرضا والعطاء التى ينعم بها. وممكن للمحب أن يرى الجمال فى كل أجزاء البيئة المحيطة بينما الساخط يرى كل شئ جميل بصورة أو نظارة سوداء. فكونى على يقين أنكى عزيزتى حواء لاترى صورة العالم بطريقة مباشرة، ولكن ترين من خلال موروثاتك ومكتسباتك من الثقافة، والتعليم والعادات والتقاليد. فحاولى تكوين الصور الجميلة لما هو محيط مهما كان شكلها غير محبب. وأعلمى أن أيجابيتك تكون فى عدم لعن الظلام ولكن فى إيقاد شمعة، قد تكون شدة الضوء قوية لإنارة طريقك، وقد تكون أشد قوة لتنير لك ولكل أسرتك وقد تكون أشد وأشد فتكون مشكاة تنير للمنطقة التى تعيشين بها.

ومن هنا يمكن أن نقول ونكرر أن تغيير التفكير يؤدي إلى تغيير المشاعر، وتغيير السلوك يؤدي إلى تغيير التفكير فيؤدي إلى تغيير المشاعر وبالتالى تغير صورة ما هو محيط بنا من خلالنا.



كيف تكونين جميلة في عيون الآخرين ؟

الجمال هدف تسعى إليه كل إمرأة سواء كانت جميلة المظهر أو لم تكن كذلك، لكن من المعروف أن الجمال شيء نسبي يختلف من شخص لآخر، ومن مجتمع لآخر. المهم أن يكون لديك ثقة داخلية نابعة من أعماقك أنك جميلة، وهذا سوف ينطبع على الآخرين من حولك. فالشعور الداخلي بأن الله لا يخلق شيئا قبيحا سوف يقوي هذه العقيدة لديك، ومجرد الخلق فى حد ذاته معجزة تعبر عن المهارة والجمال، ولتعلمي سيدتي أن مفتاح الجمال يكمن فى إدراكك بأنك جميلة، لكن يكون من الصعب علينا فى بعض الأحيان أن نملك هذا الشعور عندما نفتقد الإدراك لجوانب الجمال التى حبانا بها الله.

الجمال الحقيقي هو في البساطة والتلقائية وراحة البال والظهور أمام الآخرين بشكل طبيعي دون تكلف والإبتعاد عن التصنع، و علينا أن نهتم بأناقتنا ومظهرنا ولكن في حدود المعقول أي ألا نتبهرج ولا نبالغ في مكياجنا فنبدوا كمهرجي السيرك أحمر فاقع على أزرق على أخضر. إذا بالغت المرأة في مكياجها فأنها تفقد نصيباً كبيراً من جمالها الطبيعي الذي وهبه الله لها وكم من واحدة جميلة أفسدت جمالها بمكياج مبالغ فيه لا تدري إن كان يناسبها أم لا. كما أن الجميلة هي التي تترك أثراً طويلاً في نفوس مشاهديها ومحدثيها لأنها توجت جمالها بروحها العذبة الصافية وحديثها التلقائي البسيط النابع من القلب. فجمال الروح والبساطة والتلقائية وعدم التكلف والتصنع في الحديث هو الجمال الحقيقي للمرأة. إن التميز والتفرد هو جمال وهو لا يتأتى إلا بالثقة بالنفس والصحة الجيدة، والابتهاج، وعدم التشبهه بالآخرين.

وقبل الدخول فى سرد هذه السطور التالية أحب أن ألخص لك عزيزتى حواء شيئاً هاماً فى الجمال. إن الجمال لا يتأتى إلا بالسعادة والسعادة لا تتأتى إلا بالرضا أما الرضا فهو مغذى الحياة، فكونى راضية تكتب لك السعادة، وتمتلئي بالجمال الداخلى والجمال الخارجى (وكلاهما يراه الناس). إن الزوجة عندما ترتضى بحملها وتحب جنينها وهى لا تراه، وتتحسس آلامه قبل أن تتحس طفلها، وترضى بتغير شكلها وزيادة وزنها وقد يبتعد عنها زوجها، ولكنها تكون فى حالة رضى وحب وسعادة داخلية، كل هذا وهى لم تر جنينها أو تتلمسه، ولم تعرف لون عينيه أو ما إذا كانت أنثى أم ذكراً ولكنه رضى وسمو، فالأم تكون راضية مرضية بما فيها من آلام ومن تغير شكل ومن بعض الضعف وعدم القدرة على الحركة والمناورة السريعة، فاستحقت أن تكون تحت أقدمها الجنة لرضائها الكامل برزق الله وإن كان ليس لها خيار آخر فى هذا المجال.

ومن هنا نؤكد أن الرضا أساس الجمال والثقة بالنفس، بالرضا ترضى المرأة عما حولها فيرضى ما حولها عنها فتصبح مركز جمال متكامل و مشع للحياة والحب والطمئنينة ولن تكون جميلة فقط بل سوف تملأ الدنيا جمالاً. وليس معنى ذلك أن تكون متكاسلة ولكن تأخذ بالأسباب، مثل الدراسة والثقافة، والتدين، والوسطية وحب الخير، وقلة النميمة ما أمكن، فبالرضا تكسب الحياة وبالتراضى تمتلك مفاتيح مفاتن الدنيا وما فيها (فى حدود ما يرضى الله).

علماء النفس و سيطرة المرأة

إن الصمت المصحوب ببعض الحركات والإيماءات يرغم الغير على البوح بما بداخله. إن صمت المرأة يضع الطرف الآخر في موقف دفاعي، فعندما يصمت الرجل مثلا تقلق المرأة و تغضب ولكي تخرجه من صمته تبدأ برمي الأحاديث واحداً تلو الآخر فتخرج كل ما لديها من أسرار أمامه وهكذا على المرأة أن تعتمد الصمت كما الرجل لكي تضعه في موقف دفاعي فيضطر للكلام وإخراج كل مالديه.

- الصمت يدحض المشاكل الزوجية وغيرها.
- عندما يصمت الآخر اصمتي فيبدأ هو بالكلام.

- الصمت فن إن أتقنتيه لن تفشلي أبداً فيما تريدين تحقيقه في أي وقت وأي مكان.
- الصمت يمنحك طاقة للتفكير كنت تستهلكينها في الكلام.
- الصمت يعلمك حسن الاستماع الذي تفتقده كثير من النساء.
- الصمت في المواقف الصعبة يولد الاحترام بعكس الصراع والجدل الذي يولد الحقد والتنافر.
- الصمت يجعلك تسيطرين على الآخر من خلال نظرات تحمل معاني غير منطوقة يحتار الآخرون في تفسيرها.
- الصمت يدمر أسلحة مَن تتشاجرين معه بل يجعله غير قادر على مواصلة الكلام.
- الصمت يضع الآخرين في غيظ شديد لأنهم يعتبرونه هجوما مستتراً فتكونين الأقوى من غير تعب أو حتى كلام.
- إن الله خلق لنا أذنين وفم واحد، فأكثرى سيدتى من الاستماع عن الكلام.

كل شىء من حولك جميل يعكس شخصيتك

إن دخلت يوماً منزلاً ووجدتيه متناسق الألوان والفراغات، فاعلمى أن هناك امرأة جميلة تعيش فى هذا المكان. لذا جمال المكان من حولك يجعلك تشعرين أنك أنت أيضا جزء من هذا الجمال وهناك أنعكاس متبادل بين المكان وصاحبته. فاجعلى منزلك هادئ الألوان والصوت والذوق.

ونأتى لمثل آخر، لو وجدت منزلاً يتحلى بمفروشات ثقيلة وضخمة أعلمى أن المرأة التى تعيش به لا تحب التغيير أو التتغير على فترات متباعدة. ولكن لو أن الأثاث صغير والفراغات البينية كبيرة إعلمى أن المرأة التى تسكن هذا المنزل تحب التغيير ولا تعتمد على الآخرين، وهى فى شباب دائم.

كوني جميلة مهما كان عمرك

في البداية، أرجو أن نتفق عزيزتى حواء على أن مكياج المرأة، لا تراه إلا مرة واحدة وهى تضعه ولكن هو وجه جديد يرى الناس جمالها من ورائه، وبالتالى فالمكياج هى مرآة الشخصية وأنوثة المرأة. و عليك أن تدركي كيف يتغير مظهرك مع الزمن، وكيف يمكنك التعامل مع تلك التغيرات من خلال الماكياج. وكل امرأة متفردة بوجه يتغير بطرق مختلفة ومعدلات مختلفة بمرور الوقت بل وبتغير الحالة النفسية.

فمنذ القدم للمرأة والماكياج قصة حميمة حيث تكتشف المرأة بهرجتها وهي طفلة، وتكبر معها في طور مراهقتها. ولكننا، للأسف نعيش عصر السرعة المجنونة ويغدرنا الوقت، وقد لا يسمح لنا حتى باختلاس نظرة واحدة إلى المرأة لتفقد جمالها. وإذا حصل ذلك نراها أمام وجه باهت بماكياج يتيم اعتدن رسم خطوطه على وجوههن متذرعات بضيق الوقت. وكم مرة تمنينا امتلاك بريق وجه جميل في مجلة وطلتها المميزة. والمرأة هى مرآة المجتمع، فعندما تهتم المرأة بجمالها بطريقة صحيحة تجد المجتمع يحب الجمال، فعندما تتجولى فى شوارع الشنزليزية أو لبنان تحسى بقدر كبير من الجمال الصارخ منه والهادئ أيضاً ولكنه جمال ساحر تتبارى فيه المرأة مع الطبيعة والبيئة المحيطة. وتحس للحظات أن هناك فراشات تتبختر بين طرقات الحياة والشوارع.

سن المراهقة

فى حقبة الخمسينات والستينات من القرن الماضي، لم تكن الأم تسمح لبنتها بوضع الماكياج، وفي بعض المناسبات كانت تسمح لها بإستخدام القليل من أحمر الخدود وملمع شفاه وردي خفيف. أما الآن فقد تغير الاتجاه، وأصبحت الأمهات تسمحن لبناتهن المراهقات بوضع الماكياج. لكن تذكري عزيزتي المراهقة ان الماكياج الكثير الذي تضعينه وأنت في سن الشباب ستحتاجين الى وضع أكثر منه عندما تصبحين أكبر سنا. فعندما تسمح لك والدتك بوضعه، فأنت تحاولين وضع الكثير منه. فإذا فعلت ذلك ستبدين كفتاة صغيرة تلعب بحقيبة ماكياج والدتها. لذا اقترح عليك ان تتخذي خطوة واحدة في كل مرة، وبهذا لن تتعلمي فقط المهارات الصحيحة، بل ستشعرين بمتعة تجربة أشياء مختلفة في أوقات مختلفة: اتخاذ القرار بما يناسب ملامحك، اختيار الألوان المناسبة.

في العشرينات

انه الوقت الافضل لتجربة أنواع مختلفة من الماكياج، فإما أن يكون المظهر طبيعيا جدا أو يكون الماكياج جريئا وواضحا. التجارب تساعدك على معرفة من أنت وما الذي تريدينه؟ استخدمي الماكياج كوسيلة للتعبير عن الذات ولا تخافي من أن تكوني جريئة أو مختلفة. تلاعبي بالألوان وأبرزي عينيك وشفتيك، سواء وضعت أحمر شفاه فاقعا مع مسحة من كحل العين، أو وضعت ماكياج عيون دخاني مع شفاه شاحبة، فلا تترددي في التعبير عن نفسك وعن مزاجك.

في الثلاثينات

تعرفين ما تحبين وما يبدو جميلا عليك. لكن يمكنك أيضا أن تلاحظي التفاوت في أنسجة بشرتك والخطوط القليلة التي بدأت تزحف حول عينيك. ومن أكثر الامور أهمية في هذا العمر أن تنتبهي إلى نظام العناية ببشرتك أكثر من الماكياج. فهو الوقت الملائم لأن تولي الاهتمام بأنسجة البشرة. تأكدي من وضع ماكياجك بشكل سلس ومعتدل ووضع الألوان ومزجها بدقة. ومن منتصف الثلاثينات إلى آخرها يجب عليك أن تستخدمي أساسا كريميا أكثر ترطيبا، وراعي أن منطقة العينين هي الأكثر رقة وجفافا، لذا فإنها أكثر عرضة للتجعد من الماكياج.

في الأربعينات

أؤمن أن سن الأربعين هو أجمل سن بالنسبة للنساء، فلا تدعي علامات الشيخوخة تصدمك أو تشعرك بانك أقل شبابا. فبشرتك ربما تصبح أكثر جفافا وأقل مرونة مما كانت عليه في السابق، وخطوط وجهك قد تبدو أكثر وضوحا ويحدث تغير في أنسجة بشرتك وأيضا تصبح واضحة أكثر، وقد تتغير بشرتك الطبيعية ولون شفاهك ويصبح غير متساو.. لذلك تأكدي من وضع أحمر الخدود وملمع شفاه لمنع الشحوب وإعطاء نظرة نضرة. استخدمي كريم أساس مرطبا وانشريه على وجهك، مع وضع بودرة مخملية الملمس وناعمة. استخدمي ماسكرا تزيد الرموش سوادا وتجعلها تبدو أكثر كثافة.

فى الخمسينات

الآن يمكنك أن تري الكثير من التغيرات في بشرتك، فهي قد تبدو أخف أو أكثر شحوبا. وهذا هو الوقت المناسب للتركيز على لون الشعر، فاللون المناسب يمكن أن يزيد وجهك إضاءة. وقد يتلاشى تناغم بشرتك، فلا ترتكبي الخطأ المعتاد وهو وضع كريم أساس وردي. ركزي على أن تظهري في النهاية بمظهر طبيعي، وذلك بتحديد لطيف للعينين والشفاه وببودرة خفيفة على الخدين. وإذا كانت هناك بقع على بشرتك أو مناطق داكنة في وجهك، فيمكن تغطية ذلك بالماكياج، ولكن ذلك سيتطلب منك وضع ماكياج أكثر من المعتاد. لا تعيدي رسم عينيك بكحل حاد وظل عيون قوي، وبدلا من ذلك استخدمي الماسكرا وامزجي الظل جيدا لتفتيح منطقة العينين. واحرصي على عدم وضع ماكياج اكثر من اللازم تحت العينين، وكذلك احذري من ملمعات الشفاه المطفية، لأنها من الممكن أن تكون جافة جدا، فالصيغ الكريمية قد تكون أكثر ايجابية. ولإبراز الشفاه أكثر، ضعي لون تحديد شفاه خفيف تحت أحمر الشفاه.

في الستينات

لمسات الماكياج الخفيفة يمكن ان تمنح وجهك مظهرا أكثر نضارة. إذا تمسكت بالأساسيات وقمت بخلط كل شي جيدا، فلن تتعرضي للأخطاء. أعيدي التدقيق بلون أساسك عدة مرات خلال هذه السنوات. فلون الجلد يصبح مائلا إلى الشحوب تدريجيا، وعليك أن تكوني على يقين من تطابق لون الأساس مع لون بشرتك. ضعي أحمر شفاه وأحمر خدود اذا كنت تريدين ترك لون شعرك رماديا. وهذا أمر مهم لك، لأن فقدان اللون من شعرك يمكن أن يستنزف اللون من وجهك. ضعي ماسكرا واتركي لون شفتيك فاتحا. بالإضافة إلى ذلك قصي شعرك إن كان هذا سيمنحه جمالاً .

المرأة والوزن

يمكن أن تزيدي فى الوزن أو تقلي حسب ما تتطلبه حالتك الصحية، فهناك نساء يظلمن أنفسهن بالالتزام بنظام غذائي قاس حتى تنحف أجسامهن، وهذا ينعكس على الحالة الصحية لهن فيمكن أن يصبن بالهزال والإعياء، فقط ليرضين من حولهن ويلتزمن بمقاييس الجمال التقليدية. تقبلى وزنك يتقبله الآخرون، لا أعنى السمنة الزائدة أو النحافة التى تقتل

الجمال ولكن خير الأمور الوسط وبالرياضة تكسبى صحة ونظارة.

الابتسامة والجمال

لا يعلم الكثير من الناس عن سر الجمال في الابتسامة، فهي مفتاح الجمال الذى يمكن أن يتحلى به كل شخص دون أن يبذل الجهد أو ينفق المال، والابتسامة سحر يجعل جميع الأشخاص فى مظهر جميل حتى لو كانوا مشوهي الوجه. جربى أن تبتسمي فى وجهك أولا، وفى وجوه من حولك ثانيا، وسوف تجعلين الجميع يتأثرون بجمالك وينجذبون إليك، فالابتسامة هى أجمل علامات الجمال. فالابتسامة عاصمة المحبة، ومفتاح القلوب ودواء للضغائن فكونى فى حالة ابتسام مستمر تمتلكى القلوب.

افعلى ما تشعرين أنك متفوقة به

التفوق علامة من علامات الجمال الذى يلفت انتباه كل المحيطين بك، كما يمنحك ثقة بنفسك وثقة الآخرين بك. إنه حقا وعن تجربة إحساس يجعلك كالطير المحلق في السماء من كثرة السعادة والتميز. فإذا كنت تتميزين فى مجال معين لا تترددي وابذلي جهدك حتى تصلي إلى أرقى المراتب وتسعدين نفسك ومن حولك، وعلى سبيل المثال إذا كنت تحبين اللغة الإنجليزية فلماذا لا تكتبين المقالات بها أو تدرسينها، وإذا كنت تحبين الرياضة لماذا لا تلعبين مباريات أو تشتركين فى بطولات فالتفوق هو الجمال الحقيقي.

تقبلي الآخرين من حولك فهذه من خصال الجمال

تقبلي الآخرين لجوهرهم وليس لمظهرهم، فجمال الجوهر دائم بينما جمال المظهر متغير، فكون الشخص يختلف فى الشكل، أو الحجم، أو اللون عنك، فذلك لا يعني أنه لايستحق أن يمتلك الثقة بالنفس مثلك. وعليك أن تشعري من حولك أنهم يتمتعون بالجمال عن طريق إعطائهم الأسباب والبراهين على ذلك، وتأكدي من أنك إذا فعلت ذلك ستشعرين بالجمال والراحة، وستدركين أن الجمال كثير من حولك وبك أيضا، فهناك حكمة مفادها "أن فاقد الشيء لا يعطيه"، لكن عندما تمنحي هذا الشيء لغيرك فهذا دليل كاف على أنك تملكينه. وأعلمى أن الكمال لله، ونحن كلنا ذوى أخطاء فحبى من أمامك بما فيه من عيوب ومميزات.

كوني لطيفة مع الآخرين

اعلمى عزيزتي المرأة أن الرقة واللطف فى التعامل مع الغير من أجمل سمات الجمال التى لا تتغير بمرور الزمن، ولا تتأثر بعوامل التقدم فى العمر، كما لا تحتاج إلى مستحضرات تجميل كي يتم إبرازها. فمثلا يمكن أن نجد امرأة تتمتع بكل مظاهر الجمال التقليدي، لكنها تفتقد سمة الرقة واللطف فسوف تكون أقبح الناس، وعلى العكس إذا كانت هناك امرأة لا تملك علامات الجمال المادية بينما تملك العبير الجوهرى للجمال، من جميل الخصال، وحسن المعاملة فسيجدها الجميع أجمل الناس.

وهناك مثال تم تقديمه من خلال فيلم رومانسي رقيق وهو فيلم (الجميلة والوحش)، حيث كانت الفتاه حبيسة قصر شخص يشبه الوحش فى ملامحه لكنه يملك أجمل سمات الجمال الإنسانى وكان يعاملها بمنتهى الرقة. فتعلقت به الفتاة الجميلة التى يحلم بها أكثر الرجال وسامة. فالصفات الجميلة والمعاملة الرقيقة تتفوق على أى شيء آخر وهي قادرة على أن تأسر أقوى الأشخاص، وتقهر أعتى مظاهر الجمال الخارجي، فالجمال الحقيقي الذي يتغلب على أى شيء هو جمال الروح والمعاملة.

جمال حياتك ينبع من قدر استمتاعك بها

الطريقة التى تعيشين بها هي التى تؤثرعلى شخصيتك، فإذا كنت تعيشين الحياة بطريقة جميلة فسوف تشعرين بالجمال، وأفضل طريقة لتحقيق هذا الشعور هي أن تتمتعي بكل نعم وجمال الحياة لكن بالطريقة الصحيحة. وهناك طرق جميلة تشعرك بجمال كل شيء منها :

- التمتع بجمال الطبيعة واختلاف الألوان بها، بل والتمايل مع النسيم الذى يغازل أوراق الشجر فى صورة توحد مع خلق الله.
- التأمل فى الطعم اللذيذ للطعام، وسوف تلحظى تغير الطعم فى فمك كلما اعطيتى لنفسك فرصة لذلك.
- النظر إلى وجه طفل، والتسبيح بقدرة الخالق فى جمال ابتسامة طفل تداعب وجه الطبيعة، وتضفى عليها لمسات من السحر والحنان.

- التمتع بلحظة حب ودفء من شخص قريب منك، وهنا لى وقفه فالصدق مع النفس ثم الصدق مع الغير يكسب الإنسان عموماً جمالاً مستمر ومتزايد.

الثقة بالنفس و الجمال

كوني شخصا واثقا بنفسه، لأن الثقة بالنفس هي ما يضفي الجاذبية على الإنسان، فعندما تتعاملين مع الآخرين ولديك رضا (بجمالك ووزنك وسرعة الكلام وترتيبه) وثقة بنفسك ينطبع هذا على الآخرين فى صورة طاقة إيجابية. ويفضل التركيز على الأشياء الجيدة لديك سواء كانت جسدية أو عقلية. كوني على يقين من أنك لا تقلين أهمية عن غيرك من الناس، فلكل إنسان أهمية وهدف خلق من أجله.

الكلمة والطاقة

و لفهم أهمية الكلمة ومدى تأثيرها على الكون الذى نعيشه نستعرض المفاهيم الأتية:

1- الأديان كلها تعبر عن أن بداية الخلق كان بالكلمة.

2- الكلمة هى طاقة لها معنى والمعنى هو فكر منظم فى شكل قانون حركى تخرج من فكر واع مدرك لأهمية الكلمة وهو يمثل القوة وراء الكلمة، ولكى يكون هذا القانون نافذا يلزم أن يشتمل على الحكمة اللازمة لتحقيق التوازن التام.

3- الكلمة الأولى التى خلق بها الله الكون هى "كن" وهى كلمة ذات معنى وتحتوى على قوانين الخلق كلها وقوانين النمو وقوانين النهاية، مثل البذرة التى تنبت منها الشجرة فالبذرة يلزم أن يكون بها طاقة قانون الشجرة من بدايتها إلى نهاياتها. والكلمة الأولى بها أيضا الحكمة التى تحقق التوازن بين جميع الأشياء المتضادة فى الحياة وتحولها إلى مكملات وهذه هى صفة الكلمة الإلهية التى تشتمل على المعنى والقوة والحكمة.

4- كلمة الإنسان يمكن أن تكون مجرد كلمة ويمكن أن تكون كلمة ربانية فعندما يتقرب الإنسان إلى الله ويصبح عبدا ربانيا يقول للشىء كن فيكون هنالك تكون كلمته ربانية تؤثر على الكون كله.

5- الإدراك لخطورة تأثير الكلمة على المستمع والمتكلم، يلزم فهم الميكانيزم الذبذبى

للكلمة، فالكلمة تخرج من المتكلم وحتى يسمعها المستمع فإنه يلزم أن يقوم بالتركيز، وهذا يؤدى إلى حدوث رنين بين مصدر الصوت والمستمع، فتكون مجالات الطاقة لديهما نسخة من بعضها وبذلك فإن مجال المستمع يتأثر بالطاقة المحملة على الكلمة فيتأثر إيجابا أو سلبا. لذا فإن الكلمة عن شخص غائب يتأثر بها أيضا ذبذبيا ويتأثر بها المصدر لها، لذا كان تحريم الغيبة والنميمة فى الأديان لأنها ستؤثر على الطرفين بنفس الدرجة.

6- الشخص الذى يدرك المعانى السابقة يحدث له تغيير شامل فى أسلوب حياته وأسلوب تعامله مع الناس بل ومع جميع المخلوقات .

7- ولأن الكلمة طاقة فإن الإنسان يستطيع أن يشكل بكلمة طاقة المكان أو الزمان، لذا فإن أول كلمة ننطق بها عند بداية أى شىء تشكل طاقة له، وتؤثر سلبا أو إيجابا. لذلك مهم جدا أن يبدا الإنسان يومه بكلمة طيبة وكذلك قبل النوم لأنها مدة زمنية مختلفة، وكذلك عند عبور بوابات أو عتبات لإضفاء طاقة إيجابية على المكان. ولكى يحدث هذا التأثير الإيجابى لابد أن نستعين بمصدر الحكمة لأن العقل الإنسانى غير كامل لإحداث التوازن التام، فهو قابل للخطأ والصواب ولكن الحكمة التامة لا يمكن أن تتحقق إلا بالإتصال بمصدرها، ويتسنى ذلك من خلال الطاقة المستمدة من العبادات المشرعة للإنسان.

8- لذا كانت أهمية الصلاة وتكرارها أكثر من مرة يوميا فى توقيتات محددة وبالقدر اللازم لحياة الإنسان . وهذه الجزئية الأخيرة خضعت لدراسات ذبذبية أيضا .

9- الكلمة التى يقولها شخص لآخر يمكن أن تشفيه ويمكن أن تحل له مشكلة ويمكن العكس، ولكن عند حدوث العكس فإن مصدر الكلمة يتأثر هو أيضا بمعنى أن الكلمة أداة تأثير تعمل رنيناً وتؤثر فى الكون كله .

10- الفم واللسان بهما قوة تشكيل كبيرة للطاقة على كافة المستويات ولذلك يؤثران فى تشكيل طاقات الكلمة، ومعنى ذلك أن الإنسان لديه منبع لانهائي للطاقة المشكلة للكلام يلزم المحافظة عليه وحسن إستعماله .

11- المثل يقول (الإنسان كلمة) بمعنى أن كلمات الإنسان ونوعيتها هى التى تشكل شخصيته ومع الوقت يصبح الإنسان كلمة .

12- الإنسان الذى يسلم وجهه لله يتحرك فى الكون بالحكمة الإلهية ويستطيع أن يؤثر فى الكون بكلماته بهذه الحكمة.

13- تلاحظ أيضا أن الكلمة يمكن ألا يكون لها منطوق صوتى، فنظرة العين كلمة وحركة اليد كلمة وإبتسامة الشفتين كلمة. ومن يهبه الله موسيقى الكلمة وملكة تنظيمها مثل الشاعر أو الكاتب تكون مسؤوليته خطيرة لأنه يستطيع بكلماته أن يخاطب الأحاسيس والمشاعر سلبا أو إيجابا .

وصفات سريعة مجربة

عصير الليمون : عصير الليمون من أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة. كما يمتاز بتأثيرة القابض للبشرة. ولليمون كذلك أثر مقاوم للنمش ومحسن للون البشرة. كما يستخدم عصير الليمون لإزالة صفرة الأسنان وذلك على الفرشاة أوعلى قطعة قطن لدعك الأسنان.

الجزر: الجزر من أغنى النباتات بفيتامين " أ" الذى يغذى الجلد ولذا يدخل الجزر فى تركيب كثير من الكريمات والأقنعة.

القرنفل: القرنفل له مفعول منعش ومطهر للبشرة ولذا يفيد فى علاج حبوب الوجه التى تكمن بها الجراثيم والبؤر العفنة.

القرفة: يستخدم الزيت المستخرج من القرفة فى عمل المساج حيث يفيد الجلد ويغذيه كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس. كما يفيد زيت القرفة فى تقوية الأسنان.

البابونج: نظرا لمفعوله المجمل للبشرة يدخل البابونج فى تركيب القناعات والكريمات ويضاف منقوع البابونج لحمام الماء كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه ويقاوم تهيج الجلد.

النعناع: يمتاز النعناع بتأثيرة الرطب للجلد، كما يساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها ويمكن إضافتة لماء الحمام لأغراض التجميل.

حبة البركة: يستخدم زيت حبة البركة كمنظف قوى للبشرة ومضاد للالتهابات ويدخل فى

تركيب شامبوهات الأعشاب لغسل الشعر حيث يقويه وينعمه.

الورد: يتميز ماء الورد بكثير من الأغراض التجميلية فهو ينعم البشرة ويجملها ويساعد على زوال التشققات منها وينظف المسام. كما يضاف ماء الورد لماء الحمام لأغراض التجميل بالإضافة لتأثيره المنعش .

الزعتر: يساعد الزعتر على التئام الجروح والتشققات وله تأثير مطهر للجلد ويدخل فى تركيب الكريمات والمنظفات وشامبوهات الشعر.

الكرنب: يحتوى الكرنب على معادن وفيتامينات مغذية للبشرة.... ولهذا الغرض تغلى مجموعة من أوراق الكرنب فى كمية قليلة من الماء ويستخدم ماء الكرنب الناتج باردا لدهان الوجه.

البطاطس: تفيد فى زوال التورم أسفل العينين، وذلك بوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين، وكذا لعلاج حساسية الجلد الموضعية تستخدم شرائح البطاطس بوضعها فوق المكان المصاب، ويمكن دهان المكان بعصير البطاطس.

اللوز: يعتبر زيت اللوز من أهم وسائل تجميل البشرة فهو يشد الجلد ويمنع ترهله ويعالج الهالات السوداء التى تظهر تحت العينين بالإضافة لمفعولة الملين والمجمل للبشرة.

المشمش: يمتاز المشمش باحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين "أ" وهو أهم الفيتامينات التى يحتاجها الجلد. كما يمتاز بمفعوله المقاوم للتجاعيد والتشققات لذلك يدخل فى تركيب الكريمات والأقنعة.

البقدونس: يستخدم لعلاج الوجه من الحبوب والبثور ولهذا الغرض يغسل الوجه مرتين يومياً بعصير أو منقوع البقدونس.

البرتقال: لنعومة بشرة اليدين وتألقها استفيدى من العصارة الموجودة بقشر البرتقال (بعد نزعه من الثمرة) وامسحى بها يديك متى حانت الفرصة فهذا غذاء طبيعى للجلد يكسبه رونقاً وجمالاً.

الخيار: من أشهر استعمالات الخيار هو وضع الشرائح فوق العينين كعلاج للهالات السوداء

التى تظهر بأسفل العينين وكعلاج للعين المجهدة. كما يوصف الخيار لعلاج تجاعيد الوجه وذلك بوضع الشرائح من فوق أماكن التجاعيد بصفة يومية. كما يوصف لعلاج النمش وذلك بأن تنقع شرائح الخيار فى الحليب قبل غليه وذلك لمدة ساعات، ويغسل به الوجه. كما يساعد عصير الخيار على تقليل إفراز الدهون، وبذلك يناسب البشرة الدهنية.

اسرار البنات في الجاذبية

جاذبية المرأة الحقيقية تعتمد على الاهتمام بـ الثقة بالنفس، العطر، الشعر، المكياج، الاكسسوارات، الأناقة، الصوت، الابتسامة، الرفاهية وعدم التصنع. والجاذبية الحقيقية التي تجعلك قبلة الأنظار في كل الأوقات والمناسبات تقوم على الأسس التالية:

الثقة بالنفس: الثقة بالنفس وتقدير الذات هي أول الشروط للتمتع بالجاذية والاغراء، والثقة في النفس لا تلغي الأنوثة وإن كانت تعني الجرأة لا الخجل وإن كانت تعني الإغراء.

العطر: قال الشاعر إن سر المرأة يكمن في عطرها، وبالتالي عليك أن تجيدي اختيار العطر الذي يضمن لك المزيد من الجاذبية شرط أن يكون متناغمًا مع شخصيتك، العطر سلاح فعال من أسلحة الإغراء والجاذبية.

الشعر: إن الشعر هو إطار الوجه بل يشكل أيضًا إطارًا أساسيًا لأزيائك واكسسواراتك، اهتمي بالتسريحة التي تليق بشخصيتك واختاري اللون الذي يتناغم تمامًا مع لون بشرتك.

المكياج: يبدأ المكياج من العناية بالبشرة و بنظافتها من خلال استعمال المستحضرات المناسبة لنوع بشرتك والمعالجة لمشاكلها، و ينتهي مع الاعتناء بالأظافر واختيار الطلاء اللافت. المهم ان تختار حوار مكياجها الذي يتماشى مع ألوان العيون والشعر والبشرة والملابس وأيضًا المناسبة التي ستظهر بها.

الأناقة: لا تقتصر الأناقة على اختيار الفستان او الزي او التركيز على القَصة والقماش والدرجة التي تتناسب كلها مع مظهرك وخطوط جسمك، بل الأناقة تفوق القطعة التي ترتدينها الى طريقة مشتيك وطلتك وحضورك.

الإكسسوارات: تقول احدى الخبيرات في هذا المضمار، التجميل: إن الاكسسوارات أساسية

جدًا في الأناقة وتزيدك جاذبية وهي لا تشتمل على الحلي فحسب على الحزام والنظارات والحذاء وحقيبة اليد.

الصــوت: للصوت تأثيرٌ كبير على الآخرين وهو جزء لا يتجزأ من الفتاة الجذابة. اتقني استعمال هذا السلاح الفعال.

الابتسامة وهي سلاح الأنوثة الذي تحطم به كل أسوار الجدية التي يتعامل بها الآخرون، فتراهم جميعًا منبهرون بجمالك وجاذبيتك، لذا حافظي على الجاذبية بالحرص على نظافة الأسنان وجمالها من خلال زيارة الطبيب الاختصاصي والابتسامة الجميلة التي تسحرين وتفتنين بها من حولك وتحفرين صورتك الجميلة على المحيطين.

الرفاهية: تشتمل على الهدوء والاسترخاء بعيدًا عن الارهاق والتوتر، فالمرأة المفعمة بالجاذبية تعرف كيف تريح الناظر اليها، وبدلاً من أن تثير أعصابه تثير إعجابه واهتمامه، والتدليك يساعدك على الاسترخاء.

الطبيعــة: وأخيرًا حافظي على المظهر الطبيعي الذي لا يلغيه المكياح ولا فن الاغراء، فالبساطة هي قمة الجاذبية اما التصنع فيقضي عليها. جربي هذه النصائح وستدعين لنا بالمزيد من النصائح.

التحرش الجنسى

التحرش الجنسي هو مُضايقة، تحرش أو فعل غير مرحب به من النوع الجنسي. يتضمن مجموعة من الأفعال من الإنتهاكات البسيطة إلى المضايقات الجادة التي من الممكن أن تتضمن التلفظ بتلميحات جنسية أو إباحية، وصولا إلى النشاطات الجنسية. ويعتبر التحرش الجنسي فعلا مشيناً بكل المقاييس. التحرش الجنسي يعتبر شكلاً من أشكال التفرقة العنصرية الغير شرعية، وهو شكل من أشكال الإيذاء الجسدي (الجنسي والنفسي) والإستئساد على الغير. ويعرف المركز المصري لحقوق المرأة التحرش الجنسي بأنه "كل سلوك غير لائق له طبيعة جنسية يضايق المرأة أو يعطيها إحساسا بعدم الأمان". و من أمثلة هذا السلوك:

- النظرة الخبيثة أو ذات المعنى للأنثى بينما تمر من أمام شخص .

- **التلفظ بألفاظ ذات معنى جنسى .**
- **تعليق صور جنسية أو تعليقات جنسية فى مكان يعرف الشخص أنها سوف ترى هذه الأشياء .**
- **لمس الجسد .**
- **النكات أو القصص الجنسية التى تحمل أكثر من معنى .**
- **الإصرار على دعوتها مرارا إلى طعام أو شراب أو نزهات برغم الرفض المتكرر .**
- **الإصرار على توصيلها إلى المنزل أو توصيلها إلى العمل رغم الرفض المتكرر .**
- **طلب أن تعمل ساعات إضافية بعد مواعيد العمل مع عدم وجود ضرورة لذلك .**

ويتضح من هذه الأساليب أن لفظ التحرش يجمع بين القول والفعل. وقد أوضحت بعض الدراسات المتخصصة عن أسباب التحرش الجنسى من بينها أسباب تتعلق بالفقر وتدهور القيم الدينية وانتشار القنوات الإباحية والملابس الفاضحة وعدم كفاية العقوبة، بالضافة إلى تزايد معدلات البطالة بين الشباب، و تأخر سن الزواج، مما يزيد من حالة الكبت الجنسي.

والتحرش الجنسى هو سلوك يعوزه التقويم من ثلاث:

1. **الطرف الأول وهو الأسرة، وذلك بعدم السماح بنزول السيدة أو الآنسه وهى تلبس ما هو يبرز مفاتنها أو يثير الشباب تحت اسم الحرية الشخصية فهى أيضاً تعتبر تثير الغرائز وهذا غير قويم. وعدم التأخر بالليل فى الشوارع وهى تلبس ملابس ملفته أو تمر بالشوارع المعزولة. بالإضافة لكل هذا إدخال الواعز الدينى فى شباب الأسرة.**
2. **الشاب أو مجموهة الشباب يجب أن تعتبر أن هذه السيدة والشابة هى بمثابة الأخت أو الأم ولذا يجب أن تراعى الله فى ذلك .**
3. **وأهم دور، الدور الثالث هوللدولة: فدورها يبدأ من الدراسة بغرس السلوك القويم، منذ نعومة الأظافر، زيادة الخدمات مثل إنارة الشوارع، وتسيير دوريات من الشرطة فى الشوارع المعزولة، تقليل البطالة والكبت السياسى، بمشاركة المجالس المحلية فى هذه**

المشكلة ودعم أنشطة الشباب المتنوعة.

الفصل الثانى : المرأة والبيئة

نؤكد على الدور الكبير الفعال والمحوري الذي يمكن أن تقوم به المرأة للمحافظة على البيئة وترشيد استخدام الموارد من خلال أدوارها المتعددة، فهي ربة الأسرة والمسؤول الأول عن نوعية وكم الموارد التي تستهلكها الأسرة سواء في شكل أغذية أو ملابس أو أدوات أو موارد طاقة ومياه وغيرها. كما أنها مربية الأجيال التي تعلم أطفالها العادات والتقاليد والسلوكيات فضلاً عن كونها عنصراً نشطاً في قوة العمل العربية وتعمل في مختلف المجالات الاقتصادية والخدمية، إضافة إلى الاهتمام الكبير الذي توليه للعمل الاجتماعي الأهلي غير الحكومي.

يهتم العالم اليوم بترسيخ مبادئ المحافظة على البيئة والموارد الطبيعية كقاعدة أساسية للتنمية المستدامة، ويتطلب تحقيق التنمية المستدامة المشاركة الشعبية الفاعلة بكل مستوياتها الاجتماعية، بالإضافة إلى الجهد الحكومي على الصعيد السياسي والتشريعي والقانوني لكي يتم تأمين البيئة النظيفة للمجتمعات مع تحقيق أسباب الاستدامة. المرأة باعتبارها نصف المجتمع، تلعب دوراً كبيراً هاماً في المحافظة على الموارد الطبيعية المتجددة وغير المتجددة، من خلال دورها التاريخي في تنشئة وتربية وتعليم وتوعية أجيال المستقبل ضمن دورها الريادي في رعاية الأسرة وتحديد أنماط السلوك وترشيد الاستهلاك، هذا بالإضافة إلى الدور المتزايد للمرأة العاملة في مجال الانتاج والتنمية واتخاذ القرار.

تسود العالم العربي أنماط اقتصادية متباينة وتقاليد وعادات متفاوتة أثرت على تقدم المرأة العربية وحدت من إسهامها في التنمية. وقد أصبح من الضرورات القصوى الآن وضع إطار عام لخطة عمل تهدف إلى ترقية إسهام المرأة العربية في حماية البيئة والمحافظة على الموارد داخل وخارج نطاق الأسرة. هذا بالإضافة إلى ترسيخ مفاهيم تنظيم الأسرة للحد من الاكتظاظ السكاني الحالي وما يترتب عليه من زيادة معدلات الفقر الذي تكون المرأة من أول ضحاياه، خاصة في بعض الدول العربية. فبينما نجد أن متوسط دخل الفرد في بعض الدول

العربية مرتفع جداً يماثل دخل الفرد في الدول الصناعية المتقدمة، نجد أن دخل الفرد في البعض الآخر منخفض جداً، وتعكس هذه الأوضاع الاقتصادية المتباينة القضايا البيئية المختلفة التي يجب أن تتصدى لها المرأة في كل من هذه الدول.

لقد ثبت علمياً أن مختلف الملوثات تؤثر تأثيراً كبيراً على صحة الإنسان وتؤدى إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان والأمراض الناتجة عن تراكم السميات بين أفراد المجتمع. ولما كانت المرأة أكثر تضرراً من هذه الملوثات بشكل مباشر في شخصها أو بشكل غير مباشر على أفراد أسرتها وأطفالها، لذلك يجب حمايتها من هذه الملوثات، ليس هذا فحسب بل يجب توعيتها بهذه الملوثات ومطالبتها بالنهوض بدورها في الحد من هذه الملوثات ومن أثارها على البيئة وعلى البشرية ككل. ونظراً إلى اختلاف دور المرأة في المناطق الريفية عنه في المناطق الحضرية فقد أصبح من الواجب توعية وتوجيه كل فئة إلى أفضل سبل المحافظة على البيئة التي تعيش فيها وحمايتها بما يضمن السلامة لها ولأفراد أسرتها وللمجتمع ككل.

آثار التغير المناخي على فقر المرأة

1. للتغير المناخي آثار أكثر حدة على المرأة الفقيرة التي تتركز في الريف نظراً للأثر السلبي لهذه الظاهرة على ندرة الموارد الطبيعية وخاصة فيما يتعلق بالأراضي المزروعة، الحصول على المياه، القروض للاستغلال الاقتصادي، التكنولوجيا اللازمة لرفع كفاءة الإنتاج ومواجهة التغيرات المناخية.
2. الأثر السلبي للتغير المناخي على الهياكل الأساسية وعلى رأسها الخدمات الصحية والتعليمية.
3. تعرض المرأة للمخاطر الصحية للتغير المناخي (نقص التغذية، المجاعات، الأمراض).
4. زيادة تعرض المرأة للعنف الناتج من الفقر.
5. تزايد تفاقم أثر التغير المناخي على المرأة المعيلة التي تزداد نسبتها في الدول النامية.

كشفت خبيرة بيئية متخصصة في قضايا النوع الاجتماعي أن الدول التي تعاني من التمييز على أساس الجنس، الرجل والمرأة، يكون تأثير التغيرات المناخية التي تصيبها أكبر على المرأة

حيث تتأثر (4) نساء مقابل رجل واحد. وعن الأسباب الداعية لتمكين المرأة وتوعيتها بالتغيرات المناخية أكثر من غيرها قالت أن المرأة الريفية تلعب دورا مهما في المنزل ويقع على عاتقها استهلاك (80%) من المياه والطاقة والقرارت المنزلية المتعلقة بادراة النفايات والزراعة المنزلية، لذا من المهم إشراك المرأة في قضايا التغير المناخي وتوعيتها خاصة في الدول التي تكثر فيها الأرياف مثل دول الشرق الأوسط. وقالت أنه في إقليم مثقل بالصراعات مثل الشرق الأوسط ويعاني من عدم الاستقرار المائي، ستكون النتائج كارثية في حال غياب اتفاقيات مدمجة فورية وممولة بشكل فعال في قمة كوبنهاجن تسمح بتحقيق إنجازات ملموسة على أرض الواقع.تكون المرأة جزءا منها.

وأكدت أن مشكلة شح المياه من أهم المشاكل الناتجة عن التغيرات المناخية خاصة في دول تعاني من التصحر والجفاف ونقص كميات هطول الأمطار أصلا، مثل الكثير من دول الشرق الأوسط، لذلك تكون المرأة هي المدخل لإيجاد الحلول لهذه المشاكل. وأشارت أن مشكلة التغير المناخي تؤثر على الدول الفقيرة والساحلية التي تعتمد على الزراعة أكثر من غيرها، وهذه الدول تعتمد بشكل كبير على عمل المرأة سواء كان في الأمور المنزلية أو في المزارع، لذا يجب تمكين المرأة في هذه المجتمعات من أجل حمايتها وحماية البيئة المحيطة بها.

وعن دور المرأة في إنجاح مشاريع الاقتصاد الأخضر فأن دراسات البنك الدولي تؤكد أن المشاريع الخضراء صديقة البيئة التي تتضمن النوع الاجتماعي تكون أكثر فعالية وتحقق نجاحا أكبر من تلك التي لم تأخذ النوع الاجتماعي بعين الاعتبار. ورأت أنه على الرغم من أن النساء هم الضحايا الأكثر تأثرا في دول العالم النامية بسبب آثار التغير المناخي إلا أنها أشارت إلى أنهم هم الأقدر على صنع التغيير من غيرهم.

ويتضح جليا الدور الذي يمكن أن تساهم به المرأة في الوقت الراهن بشكل فعال وحيوي وذلك من خلال ترشيد الاستهلاك وخاصة للطاقة، والحرص على الاستخدام الأمثل لمصادر الإنارة والتدفئة والأجهزة الكهربائية، حيث يجب الحرص على اقتناء الأجهزة الأقل استهلاكا للطاقة بالإضافة إلى الحرص على استخدام الغاز الطبيعي أو البيوجاز في الأنشطة المنزلية، والاستغناء عن مكيفات الهواء قدر الإمكان والإعتماد على مصادر الطاقة الجديدة والمتجددة

مثل الطاقة الشمسية وطاقة الرياح، كما أن زراعة أشجار ونباتات الزينة يعمل على امتصاص ثاني أكسيد الكربون من الجو، كما يجب تعديل السلوكيات في استخدام السيارات الخاصة والاتجاه للتنقل بالوسائل الجماعية، ولذا فهي قادرة على تغيير أنماط الحياة لدرء مخاطر التغيرات المناخية عن أبنائها وبلادها.

آثار محدودية وتناقص الموارد على المرأة العربية

تؤثر محدودية وتناقص الموارد الطبيعية تأثيرا كبيراً على المرأة من خلال تدني نصيب الفرد الواحد من هذه الموارد وما يترتب عليه من إنخفاض في الدخل. ويشكل ذلك عبئاً متنامياً على المرأة العربية تظهر آثاره في إضطرار أعداد كبيرة من النساء إلى العمل تحت ظروف صحية سيئة وظروف اجتماعية ضاغطة. وتؤدي هذه الظروف إلى ارتفاع نسبة الفاقد التربوي، كما هو الحال في العديد من الدول العربية. وقد أدى ذلك بدوره إلى انخفاض معدلات التعليم وارتفاع نسبة الأمية، هذا بالإضافة إلى الأمية الفكرية والثقافية الناتجة عن عدم المقدرة على الحصول على الكتاب والمواد التعليمية وفقر المواد التعليمية والثقافية والمعلومات – إن وجدت – في البرامج الإعلامية المختلفة.

وهنالك علاقة طردية بين تناقص الموارد الطبيعية وما يترتب عليه من انخفاض في موارد المرأة المالية. وقد زادت الأمراض الناتجة عن سوء التغذية زيادة كبيرة خاصة بين النساء والأطفال. وذلك نسبة لظروف المرأة الفسيولوجية من حمل ورضاعة ودورة شهرية وخلافه، بجانب الظروف الاجتماعية التقليدية الضاغطة. هذا بالإضافة إلى اضطرار المرأة إلى الخروج للعمل وما تعانيه من ظروف العمل السيئة وانخفاض الدخل وقلة المتاح من المواد الغذائية وارتفاع أسعارها إذا توافرت. يؤثر ذلك بالإضافة إلى قلة الوعي بالثقافة الغذائية تأثيراً كبيراً على صحة المرأة وبالتالي على الأطفال وبقية الأسرة. في هذا الباب يتم استعراض بعض النماذج والحالات التي توضح الآثار الناجمة عن شح وتدهور الموارد المائية واتساع الفجوة الغذائية.

الآثار السلبية لندرة المياه وتدني نوعيتها

تمثل المياه عصب الحياة وضرورة من الضرورات التي لا يمكن الاستغناء عنها. وبما أن المنطقة العربية بصورة عامة – باستثناء القليل من الدول _ تعتبر من أكثر المناطق تأثراً بندرة وشح المياه والتي يتوقع أن تزداد حدتها من ازدياد الكثافة السكانية، فسوف تزداد صعوبة الحصول على المياه، الأمر الذي يزيد من معاناة المرأة العربية خاصة، نسبة للآتي:

- في كثير من المجتمعات العربية تقع على المرأة مسؤولية توفير المياه اللازمة للشرب والاستخدامات المنزلية الأخرى، وتعتبر من التزاماتها الأسرية. لذلك تزداد معاناة المرأة العربية التي تضطر إلى جلب المياه من أماكن بعيدة، هذا بالإضافة إلى زيادة المجهود المبذول لسحب المياه من الآبار العميقة، وارتفاع تكاليف الحصول على المياه نسبة لارتفاع أسعار مضخات المياه وتكاليف تشغيلها.
- أدى تلوث المياه العذبة في كثير من موارد المياه السطحية إلى بذل المزيد من الجهد لتنقية هذه المياه عن طريق الغلي وبالطرق البسيطة الأخرى، التي قد لا تكون كافية لجعل الماء صحياً. هذه الأعباء تقوم بها المرأة في العادة، ويشكل الحصول على الوقود لغلي المياه عبئاً إضافياً على المرأة في بعض المناطق، خاصة في الأرياف والبوادي حيث تقوم المرأة بجمع الحطب.
- يؤدي الاستخدام المباشر للمياه الملوثة في الترع والمصارف والقنوات المائية المكشوفة ومياه الآبار الملوثة إلى العديد من الأمراض المعوية والجلدية التي تؤثر على النساء بصورة أكبر خاصة في المجتمعات الريفية نظراً لقيام النساء بمعظم أعمالهن بإستخدام هذه الموارد لعدم وجود موارد نظيفة بديلة، مما يؤدي إلى انتشار الأمراض المعدية وتدهور صحة المجتمع وأجيال المستقبل.
- أدت زيادة المناطق العشوائية داخل وخارج المدن التي لا تتمتع بشبكات إمدادات نظيفة أو طرق سليمة للصرف الصحي إلى ارتفاع تكلفة الحصول على الماء مما يشكل عبئاً مالياً إضافياً يصعب تدبيره على كثير من النساء، كما زاد من عبئها الجسماني الناتج عن حملها لكميات كبيرة من المياه لمسافات ليست بالقصيرة.
- يؤدي سوء تصريف مياه الصرف الصحي في الأحياء الفقيرة إلى تدهور كبير في البيئة

المحيطة بهذه المناطق مما يؤثر على صحة الإنسان والمجتمع بأسره. وترتفع تكلفة خدمات البنية الأساسية أضعافاً مضاعفة في المناطق الفقيرة بدرجة لا يقدر عليها الفقراء مقارنة بالأحياء التي يسكنها القادرون على تحمل هذه التكلفة. ولما كانت النساء من أفقر الفئات فإن هذه التكلفة تصبح باهظة بالنسبة للأسر التي تعولها المرأة والتي تتزايد أعدادها سنة بعد الأخرى.

- نظراً لأن بعض المناطق التي تخدمها شبكات المياه لا تصل إليها المياه طوال اليوم لإنخفاض ضغط المياه في الشبكة، فقد أدى ذلك إلى عبء إضافي على النساء حيث فرض عليهن هذا الوضع القيام بمعظم أعمال المنزل أثناء فترات الليل، حيث يقل سحب المياه من الشبكة مما يساعد على وصولها إلى المناطق الطرفية أو الأدوار العليا من المباني في المدن. نتيجة لذلك قلت ساعات الراحة المتاحة لهؤلاء النسوة خاصة إذا كن يعملن في وظائف تضطرهن إلى العمل لساعات محددة أثناء النهار إلى جانب عملهن المنزلي.

دور المرأة العربية في تغيير أنماط الاستهلاك وترشيد استخدام الموارد

الماء هو أساس الحياة وهو المورد الذى يجب أن تعمل البشرية من أجل الحفاظ عليه و تنميته. ولهذا فإن إدارة المياه تصبح ذات أهمية خاصة فى مصر لأنها بلد جاف حيث أن المياه تعتبر عاملاً محدداً لكافة مجهودات التنمية الاجتماعية والاقتصادية. تعرف الإدارة المتكاملة للموارد المائية بأنه الأسلوب الذى يقوى ويدعم الإدارة والتنمية المستدامة للموارد المائية مع الأخذ فى الاعتبار الموارد الأخرى من أجل تحقيق أقصى استفادة اقتصادية واجتماعية وتحقيق العدالة فى التوزيع مع عدم الإخلال بالبيئة. و للمرأة العربية دور فعال ومؤثر في تغيير الكثير من أنماط الاستهلاك وترشيد استخدام الموارد والنظافة وتقليل النفايات المنزلية والبلدية. ومن منطلق (الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق) فالمرأة العربية كأم هي المربي الأول للأجيال القادمة من صانعي القرار رجالاً ونساء. فارتباط الأبناء بالأم وتأثرهم بها له أبعاد تربوية ونفسية هامة يجب التركيز عليها لتغيير أنماط سلوكية كثيرة تتحكم في استهلاك الموارد وتؤثر في نمو المجتمع وتقدم المرأة. ويظهر هنا بوضوح تأثير تعليم

المرأة على التنمية الشاملة في إطار مجتمع يؤمن بالأديان ويطور تقاليده بما يكفل مشاركة جميع أفراد المجتمع في تحقيق التنمية المستدامة.

ومما لا شك فيه أن الزيادة السكانية المطردة في العديد من الدول العربية التي تعتبر من أعلى المعدلات العالمية، قد أدت إلى زيادة الفجوة الغذائية واستنزاف الموارد الطبيعية والتلوث البيئي الناتج عن زيادة حجم المخلفات السائلة والصلبة، إلى جانب تلوث الهواء بسبب ازدياد عدد السيارات وارتفاع نسبة انبعاث الغازات الملوثة الناتجة عنها، خاصة إذا كانت تستخدم البنزين المحتوي على الرصاص. ويؤدي تعرض الأطفال المزمن لعنصر الرصاص إلى انخفاض الذكاء والاستيعاب والتحصيل المدرسي، كما يؤدي تراكمه في جسم النساء إلى ارتفاع حالات الإجهاض المتكرر، إضافة إلى مروره من دم الأم إلى الجنين، مؤثراً على تكوينه خاصة خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى مما يؤدي إلى اختلالات عصبية وتشوهات خلقية غير قابلة للعلاج.

كما تؤدي الزيادة السكانية إلى زيادة الطلب على السلع والمنتجات المختلفة مما يؤدي بدوره إلى تفاقم الفجوة الغذائية الناتجة عن تدهور الأراضي الزراعية وتقلص المساحة المتاحة من الأراضي الصالحة للزراعة. هذا بالإضافة إلى زيادة التصحر وتدهور الأراضي الناتج عن إستخدام أساليب الزراعة المكثفة لمقابلة الاحتياجات الغذائية المتزايدة وسد الفجوة الغذائية. وهنا يجب التركيز على الدور الفعال للنساء في تعليم الأجيال القادمة أنماط استهلاك مستدامة وتقليل وترشيد استهلاك الموارد المختلفة. ويتطلب ذلك تعليم وتوعية المرأة بيئياً، واتاحة المعلومات البيئية لها، من خلال كافة مراحل التعليم وحملات التوعية والمحاضرات والندوات وورش العمل ومن خلال كل أجهزة الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة وتسخير كافة وسائل رفع الوعي البيئي حتى تتمكن المرأة العربية من القيام بالدور المناط بها على أكمل وجه.

الكثافة السكانية وترشيد الموارد

أدت الزيادة السكانية المضطردة والفجوة الغذائية المتسعة إلى أن تلجأ الدول العربية إلى التصنيع بغرض التنمية ومقابلة الاحتياجات السكانية المتزايدة وسد الفجوة الغذائية. ولما

كانت معظم الصناعات التي أدخلتها دول المنطقة ذات تقنية غير نظيفة ولا تستخدم الطاقة بكفاءة فقد أدى ذلك إلى المزيد من التدهور البيئي الناتج عن استنزاف الموارد والطاقة وزيادة إنبعاث الملوثات خاصة في المناطق الصناعية والمناطق السكنية المجاورة. أدى هذا بدوره إلى تعرض الكثير من النساء والأطفال وكبار السن الذين يقيمون معظم الوقت في هذه المناطق للملوثات الضارة بالصحة وما يترتب عليه من ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض الصدرية والجلدية والسرطانية في هذه المجموعات.

وقد زاد عدد السكان فى مصر من حوالى 38 مليون نسمة فى عام 1977 إلى حوالى 66 مليون نسمة فى عام 2002، ومن المتوقع أن يبلغ عدد السكان حوالى 90 مليون نسمة فى عام 2017. وتتمركز الغالبية العظمى من السكان (97%) حاليا فى وادى النيل والدلتا، (حوالى 4% من إجمالى مساحة مصر). ولقد أدت الزيادة السكانية المطردة إلى تقليص المساحة المتاحة من الأراضي الزراعية بالنسبة للفرد الواحد، وفي كثير من الأحيان قلة أو انعدام الأراضي التي يمكن أن يعتمد على زراعتها كمصدر لدخل الأسرة، مما اضطر الكثير من الفلاحين إلى النزوح إلى المدينة أو السفر إلى الدول الغنية بالمنطقة تاركين أعباء الأسرة على النساء اللاتي زاد عليهن عبء العمل الزراعي في أراضي الغير بأجور أقل من الرجال بالرغم من أدائهن نفس العمل، هذا إلى جانب عبء رعاية الأسرة.

بالاضافة إلى أن الزيادة السكانية وضعت مزيداً من الضغوط على البنية التحتية للخدمات والمرافق، فقد تدنى مستوى الرعاية الصحية بما في ذلك خدمات المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية مما أدى إلى تدني أو غياب الخدمات الصحية اللازمة للعديد من النساء ولا سيما الخدمات الخاصة بتنظيم الأسرة ومتابعة الحمل والولادة أدى هذا إلى زيادة عدد الوفيات بين النساء أثناء الحمل والولادة خاصة في حالات الحمل المتكرر. كما يؤدي تعرض المرأة لسموم المبيدات والكيماويات الزراعية في الريف والملوثات والإنبعاثات الصناعية في المدن، إلى تشوهات وعيوب خلقية في الجنين، هذا بالإضافة للأمراض والمضاعفات التي تتعرض لها الأم.

وهنالك دور فاعل ومشارك لابد أن تقوم به النساء وخاصة العربيات في تنظيم

الأسرة للحد من زيادة السكان المطردة كعامل هام في المجتمع إلى جانب دورها الهام كمعلم ومؤثر في تغيير مفاهيم المجتمع نحو أهمية تنظيم الأسرة كوسيلة لترشيد استخدام الموارد وتحقيق مستقبل أفضل للأجيال القادمة. ولابد أن تعي المرأة الدور الهام المناط بها في تعليم الأجيال القادمة أسس المحافظة على الموارد الطبيعية وترشيد الاستهلاك والحد من إنتاج الملوثات بكافة أنواعها. تستطيع المرأة من خلال تعرفها على المنتجات المصنعة بواسطة تكنولوجيا نظيفة، في مصانع ملتزمة بالقوانين والمؤشرات البيئية، خلق قوة ضغط على الصناعات الملوثة لتغيير أنماط إنتاجها إلى أنماط نظيفة صديقة للبيئة. مثلاً في مجال الصناعات الغذائية لا يمكن إهمال دور المرأة العربية في توعية أفراد الأسرة لشراء المنتجات المصنعة الخالية من المواد الحافظة والملونة الضارة بالصحة، والعمل على شراء المنتجات المصنعة بطرق صديقة للبيئة مما يشكل قوة ضاغطة فعالة أكثر بكثير من قوة القوانين. فالمستهلك هو المتحكم في الصناعة ويحدد حجم تسويقها، وهو القوة الاقتصادية التي لا يجب التقليل من تأثيرها في دفع الصناعة إلى الالتزام بقوانين البيئة.

كما ستؤثر اختيارات المرأة عند شرائها المنتجات الحيوانية التي ربيت بطرق سليمة وصديقة للبيئة، دون الاستخدام غير الرشيد للهرمونات في تسمينها وتربيتها، إلى تغيير أنماط التربية الحيوانية والثروة الداجنة الحالية إلى أخرى صديقة للإنسان والبيئة. ولا تقتصر صداقة المنتجات للبيئة على مكوناتها بل تمتد إلى مواد التغليف والتعبئة والتخزين الواجب إستخدامها والتي يجب أن تتميز بقابليتها للتدوير وإعادة التصنيع. وللمرأة دور فاعل لابد أن يتم تعريفها به وإعلامها بطرق الاختيار السليم للمواد القابلة للتدوير وتلك المستخدمة في تغليف المنتجات الصناعية المختلفة، ومن هنا تنبع أهمية رفع الوعي البيئي لدى المرأة العربية حتى تتمكن من تسخير كل طاقاتها وإمكانيتها في خدمة القضايا البيئية.

كما أن للمرأة العربية دور هام في توعية الأجيال الحالية والمقبلة من النساء بمخاطر التلوث وتدهور البيئة على الصحة العامة والصحة الإنجابية. وأهمية توعية النساء في عمر الإنجاب بما يجب عليهن تجنبه من الآثار السلبية للتدخين بكافة صوره وكذلك التعرض للمخاطر المهنية التي لا تعرف الكثير من النساء العربيات كيفية الوقاية منها أو الإقلال من

مخاطرها. هذا بالإضافة إلى رفع وعي المرأة بأهمية تحديد النسل وتنظيم الأسرة وتوفير الوسائل والخدمات اللازمة لذلك وجعلها في متناول اليد.

وبما أن التنوع البيولوجي يعد من الموارد الهامة التي تتمتع بها العديد من الدول العربية، ويعتبر وسيلة وصول هذه الدول إلى التنمية المستدامة، مما يتطلب المحافظة عليه مع المحافظة على الموارد الطبيعية والعمل على ترشيد استهلاكها، فيجب ألا يهمل دور المرأة العربية في هذه المجالات ولابد من دعوتها للمشاركة الفاعلة باعتبارها نصف المجتمع غير المشارك بصورة واضحة حتى الآن على الساحة العربية. وتأتي هنا أهمية دعم خبرات المرأة العربية في مجال التنوع البيولوجي والمحافظة على الثروة البيولوجية وتدريبها على كيفية الاستفادة منها في العديد من الإستخدامات الصحية والغذائية. في ما يلي سوف يتم استعراض الدور المتوقع من النساء العربيات في مجال المحافظة على الموارد مثل المياه والتنوع البيولوجي والطاقة والحد من القمامة وإدارتها الإدارة السليمة إلى جانب الاستخدام السليم للأراضي على نطاق الأسرة والمجتمع.

دور المرأة في ترشيد إستخدام الطاقة

تعتبر المرأة من أهم مستخدمي الطاقة على المستوى المنزلي، ولقد نبعت من ذلك أهمية توعيتها بمخاطر التعرض لنواتج احتراق الوقود المستخدم في الريف والحضر. فالمتبع أن تقوم المرأة بتأمين موارد الطاقة سواء بجمع الحطب وقطع الأشجار للحصول على مصدر رخيص للوقود في الدول التي تتمتع بغطاء نباتي طبيعي أو تقوم بإحراق بقايا النباتات الزراعية والحيوانية بعد تجفيفها في المجتمعات الزراعية. وفي بعض الأحيان تقوم بحرق القمامة والفضلات البلاستيكية كمصدر جيد للحرارة. إلا أن هذه المصادر ولا سيما الأخيرة تنتج عنها انبعاثات غازية خطرة تسبب السرطان كتأثير تراكمي ناتج عن التعرض المستمر لهذه الإنبعاثات في مناطق شبه مغلقة كالمنازل.

ومن هنا نبع الاهتمام بإدخال موارد الطاقة النظيفة والمتجددة لحماية صحة النساء والفتيات والأطفال وكبار السن من هذه الانبعاثات داخل المنزل أثناء إعداد الطعام أو تدفئة المنزل أو تسخين المياه لتعقيمها أو استخدامها في الاستحمام. هنالك العديد من موارد الطاقة

النظيفة والمتجددة بالمنطقة العربية التي يجب تمكين المرأة من التعرف عليها أو إستخدامها مثل الطاقة الشمسية والطاقة الناتجة عن حرق الغازات المنبعثة من التحلل البيولوجي لمخلفات الإنسان والحيوان خاصة في المناطق الريفية والبدوية التي لا تستطيع الحصول على وقود بطريقة منتظمة مثلما هو الحال في المدن حيث توجد اسطوانات الغاز الطبيعي أو شبكات توزيعه داخل البيوت.

كما يفضل توعية المرأة في المدن وتعريفها بالطرق السليمة لترشيد إستخدام الطاقة وذلك للحد من تراكم غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يساهم في ازدياد ظاهرة الاحتباس الحراري. و يفضل أيضاً توعية المرأة في المدن لخطورة تسرب الغاز الطبيعي وأهمية التداول السليم لأسطوانات الغاز وعدم اصطدامها أو الطرق عليها، فهي تحتوي على حجم كبير من الغاز المضغوط وقد يؤدي سوء التداول إلى انفجارها وإشعال المكان المحيط بالأسطوانة. ومن أمثلة الحفاظ أو ترشيد الطاقة بالمنزل ما يلي :

- إستخدام لمبات نيون أو اللمبات الموفرة للطاقة بدلاً من اللمبات العادية (تنجستن) لأنها توفر فى إستخدام الطاقة وطول عمرها يصل إلى **8000** ساعة ولا تنتج طاقة تزيد من درجة حرارة الجو بالغرفة.
- شراء الثريات (النجف) ذات لمبات متجه لأسفل وعدد لمبات أقل كلما أمكن حتى يتسنى توفير الطاقة وعدم الإسراف فيها، أو تقسيم كل مجموعة من اللمبات على مفتاح تحكم منفصل.
- عند تركك للغرفة يطفأ نورها مباشرة مما يقلل من استهلاك الكهرباء، ويعود بفائدة اقتصادية عليك وعلى المستوى القومى.
- عدم ترك باب الثلاجة مفتوحاً لفترة حتى لا يحدث استنزاف للطاقة.

دور المرأة في المحافظة على الغذاء من التلوث والحد من الفاقد منه

من الأدوار الهامة التي تقوم بها المرأة العربية إعداد الطعام والتأكد من صلاحيته للأكل واحتوائه على العناصر الغذائية اللازمة خاصة لنمو الأطفال، لذا فمن الأهمية أن

تتعرف المرأة العربية على مصادر تلوث الغذاء للحد من آثاره الصحية. وهناك قاعدة أساسية تؤكد على أنه كلما زاد تركيز المواد البروتينية في الغذاء زادت قابليته للتلوث البكتيري، خاصة الأغذية المحتوية على نسبة عالية من المياه كاللبن والأسماك واللحوم والبيض. كما تتعرض الأغذية المحتوية على تركيزات عالية من الدسم لتراكم مركبات الكربون المهدرجة السامة مثل المبيدات والملوثات العضوية التي تتركز في الأنسجة الدهنية للحيوانات والأسماك والدواجن.

وعلى المرأة العربية أن تعمل جاهدة على تصنيع وإنتاج ودعم الوجبات الغذائية الشعبية الخاصة بكل دولة في المنطقة العربية، وإعداد منافذ لبيعها كوجبات جاهزة وسريعة، بدلاً عن وجبات المطاعم العالمية التي تبيع أنواعاً من الغذاء قد لا تتوافر فيها أساسيات الغذاء السليم إلى جانب ارتفاع أسعارها التي قد لا تكون في متناول الجميع. وقد نجحت دول شرق آسيا في إنشاء سلسلة من المطاعم تقوم بإعداد الوجبات السريعة الشعبية المشهورة في كل دولة من دول المنطقة. وهناك بعض الخضروات المعروفة بقدرتها على الحد من الإصابة بالأمراض السرطانية مثل عائلة الأسبارجس والبروكلي. كما ترفع إضافة الليمون إلى الغذاء من فيتامين(ج) المعروف بتأثيره الإيجابي في زيادة مناعة الجسم والأغشية المخاطية مما يساعد على عدم إصابة الجسم المتكررة بالأمراض البكتيرية والفيروسية.

يمكن تقسيم مصادر الغذاء كالآتي : الفواكه والخضروات – المنتجات الحيوانية (أسماك – طيور – لحوم حيوانات – منتجات ألبان) – الحبوب والبقوليات – النشويات والسكريات (الحلوى). وهناك بعض الاحتياطات التي يجب أن تراعى أثناء إعداد الطعام وطهيه وتقديمه، وهي من الاحتياطات التي من شأنها الحد من تلوثه سيتم استعراض هذه الاحتياطات بالنسبة لكل مصدر من مصادر الطعام كالآتي:

الخضروات

تنقسم الخضروات إلى ما يؤكل طازجاً وما يؤكل مطبوخاً، ولإعداد الخضروات للسلطة أو الأكل بدون طهي ينصح بغسل الخضروات جيداً بواسطة فرشاة ناعمة لإزالة البكتريا والمتبقي من المبيدات الحشرية، ولا يجب مطلقاً غسل الخضروات بالمنظفات الصناعية. أما الخس المتداخل الأوراق (المشابه للكرنب) يجب أن تزال طبقة الأوراق الخارجية، ثم يغسل

الخس ويقطع على لوحة تقطيع نظيفة وجافة، ثم ينقع لفترة لا تقل عن نصف ساعة في الخل والماء حتى يتم قتل الطفيليات والبكتريا.

اللحوم

بالنسبة لمقاطع اللحوم الكبيرة التي تود ربة الأسرة تقطيعها يستحسن أن يتم ذلك فور الحصول على القطع الكبيرة من الجزار، ويتم تقطيعها بواسطة سكين حادة على لوحة التقطيع التي يفضل أن تكون من مادة التيفال أو التيفلون المقاومة لتكوين الشقوق بها. أما في حالة إستخدام لوحة خشبية فيجب حفظها باستمرار مغطاة بالملح حتى لا تنمو عليها البكتريا في الشقوق نتيجة القطع المستمر عليها. وعند استخدام لحوم مثلجة يتم وضعها في الثلاجة في الجزء الأسفل حتى يتم تحول الثلج إلى مياه وتصبح أنسجة اللحم طرية وفي نفس الوقت لا تتزايد أعداد البكتريا نتيجة سرعة نموها في درجات الحرارة العادية. و يجب عدم تكرار تجميد وإذابة الثلج من اللحم حيث تهتك بلورات الثلج الأنسجة وتحولها إلى بلازما تتساقط كل مرة من اللحم وعند طبخ اللحم يصبح متليفاً وغير طري أو مقبول الطعم.

الطيور

يجب التأكد عند شراء الدجاج والطيور المثلجة من تاريخ نهاية الصلاحية. تغسل الطيور جيداً من الداخل والخارج ويمكن معالجتها بالملح أو الدقيق للتخلص من الرائحة غير المرغوب فيها لبعض الطيور المذبوحة ولا يسمح مطلقاً بغسيل الطيور بالمنظفات الصناعية. و يمكن نزع الجلد عن الطيور قبل طهيها وكذلك إزالة الجزء الأخير من الأجنحة والجزء الأسفل من الدجاجة وذلك لاحتوائها على غدد دهنية تتراكم فيها الكيماويات الضارة.

الأسماك

يفضل أكل أسماك مياه البحار المالحة عن أسماك الأنهار أو البحيرات، إلا أنه يمكن أكل الأخيرة في حالة عدم وجود أنواع بحرية حيث ينزع الرأس ولا يطهي مع السمك وذلك لتركيز معظم الملوثات الضارة مثل المعادن الثقيلة السامة في منطقة الخياشيم ولحم الرأس، تزال الطبقة السوداء المبطنة لغشاء البطن، كما يضاف الليمون والملح والبهارات قبل طهي

السمك بفترة لإضافة الطعم للأسماك، إضافة إلى تليين الأنسجة حتى لا تأخذ وقتاً طويلاً في النضح وبالتالي توفر الطاقة المستخدمة وزمن الطهي. يفضل عند أكل الجمبري (الروبيان) نزع القناة البرازية الموجودة بظهر الجمبري ويغسل مكانها ثم يطبخ.

الألبان

ينصح بغلي الألبان في المناطق التي لا تصلها الألبان المبسترة أو المعقمة على الأقل لمدة دقيقتين. و عند غلي اللبن يفضل أن يتم ذلك في آنية من استنلس ستيل أو التيفال غير المخدوش. وتفضل الألبان منزوعة الدسم عن تلك المحتوية على نسب أعلى من الدهون حيث تتركز بها المواد الهيدروكربونية السامة داخل جسم الحيوانات نتيجة لتعرضها لها أو لأكلها مع النباتات الخضراء مثل البرسيم كنتيجة لرش المحاصيل الزراعية المزروعة بجواره.

الزيت

يراعى عند غلى الزيت أن يتم غليه لمرة واحدة ما أمكن وإذا أريد غليه أكثر من مرة يفضل وضع قطع باذنجان أو بطاطس وهى تعمل كقطعة أسفنج تمتص السموم التى تنتج من غلى الزيت أكثر من مرة. و تلجأ شركات ومحلات التغذية والوجبات السريعة في بعض دول العالم، إلى عدم استبدال مادة الزيت المستخدمة في عملية قلي المأكولات، وذلك لغايات اقتصادية تتمثل بتقليل التكلفة والسعي غير الشرعي وراء أكبر قدر من الربح، رغم أن الاستعمال المتكرر لزيوت القلي يتسبب بمشكلات هضمية كثيرة وأمراض سرطانية، وهو ما أثبت طبياً.

دور المرأة في الحد من تلوث الهواء داخل المنزل وخارجه

تمثل جودة التهوية عاملاً من العوامل الأساسية التي يجب التأكيد عليها لضمان سلامة بيئة المنزل. ولكي يتحقق ذلك فلا بد من وجود فتحات متقابلة في المنزل تضمن التهوية الجيدة كما لا بد من تأكيد المرأة على خلو المنزل من الحيوانات الأليفة ما أمكن، وخلوه من المبيدات المنزلية الغير آمنة. ويفضل منع التدخين داخل المنزل وجعل التدخين مقصوراً على المقاعد أمام المنزل أو خلفه أو في فناء المنزل المفتوح. كما يفضل فى حجرة النوم عدم رش المبيدات أو المعطرات فى حجرة نوم الأطفال قبل النوم مباشرة بالإضافة لتهوية

حجرة النوم بصورة مباشرة ومستمرة ما أمكن وعدم إستخدام المراتب القديمة التى تنشر بعض المواد السامة التى قد تؤدى لإختناق الأولاد.

عند الذهاب للتسوق أو للعمل فى نفس العمل أو فى نفس اتجاه العمل يفضل أخذ سيارة واحدة ومشاركة الجيران مما يقلل عدد العربات فى الشوارع ويقلل عوادم السيارات ما أمكن، و عند الوقوف فى إشارة مرور لمدة طويلة يفضل عدم تشغيل محرك السيارة حتى لا تنبعث العوادم أثناء وقوف السيارة فى حالة عدم وجود جهاز تكييف.

دور المرأة في الحد من تلوث المياه داخل وخارج المنزل

تعتبر المرأة الريفية المسؤولة الأولى عن توفير المياه للإستخدامات المنزلية بكافة صورها. لذلك لا بد من توعية المرأة الريفية بمصادر تلوث المياه أثناء تداول هذه المياه سواء كانت مسحوبة من المياه الجوفية أو المياه السطحية أو شبكات المياه التي تخدم القرية مع أهمية التأكيد على نظافة الآنية التي تجمع وتنقل فيها المياه، مع غلى المياه ثم تبريدها قبل استخدامها في تجهيز وجبات الأطفال، وعدم تخزين المياه في براميل الكيماويات البلاستيكية أو الحاويات المعدنية المصنعة لأغراض أخرى غير خزن المياه، بالإضافة إلى العمل على الإصلاح الدائم لصنابير ومضخات المياه حتى لا تهدر المياه ويؤدى تسربها إلى إذابة العديد من الملوثات الموجودة على سطح التربة مما يؤدى إلى تلوث المياه الجوفية في المناطق حول مضخات المياه.

توعية المرأة ببعض العوامل الهامة عند اختيار أثاث وفرش المنزل

لابد من الأخذ في الاعتبار أهمية النظافة المتكررة للأرض والأسطح الموجودة بالمنزل خاصة في الأجواء المتربة داخل المدن والمتعرضة للتلوث نتيجة ازدياد أعداد السيارات والمصانع وأعمال الحفر والبناء والهدم في المناطق السكنية التي لازالت تحت التطوير والإنشاء. ولكي يتحقق ذلك فلابد من اختيار الأثاث ذي الأسطح الناعمة التي يمكن تنظيفها بسهولة، كما يجب أن ترتفع أجزاء الأثاث عن الأرض مع إمكانية تحريك قطعه المختلفة بسهولة حتى تزال الأتربة وأماكن توالد الحشرات في الأماكن التي يغطيها الأثاث.

- لابد من التأكد من أن جميع أطراف المناضد والكراسي وقطع الأثاث المختلفة ذات

أركان مستديرة وغير مدببة حتى لا تتسبب في إحداث جروح قطعية أو كدمات نتيجة الاصطدام بها أثناء الحركة داخل المكان. و التأكد من ثبات السجاد والفرش على الأرض وفي حالة الأرضيات المغطاة بطبقة ناعمة من البلاستيك أو المغطاة ببلاط أو رخام ناعم السطح فلابد من تثبيت شريط لاصق خلف السجادة أو القطع المفروشة على الأرض حتى لا تنزلق بالحركة وتتسبب في وقوع الأشخاص عند حركتهم بطريقة سريعة مما يؤدي إلى السقوط وحدوث الكسور الشديدة خاصة عند كبار السن.

- اختيار الألوان الفاتحة للأثاث ما أمكن يوفر الطاقة اللازمة لإضاءة المكان، كما أن وضع المرايا الصغيرة أمام وخلف المصابيح الجانبية وفوق النجف على السقف يعكس كثيراً من الإضاءة ويوفر إستخدام الكهرباء بما يصل إلى **70%** من الاستهلاك العادي.
- وضع جهاز التلفزيون في مستوى نظر الجالسين والتأكد من بعدهم عن الشاشة بمسافة لا تقل عن مترين حتى يمكن تجنب الإشعاع الخارج من جهاز التلفزيون على المشاهدين وخاصة الأطفال.
- عند الضرورة الملحة لإستخدام المراتب الإسفنجية يجب وضع طبقة من الأقمشة القطنية بين المرتبة والملاءة حتى تمتص عرق النائم في الأجواء الحارة. و عند اختيار الكراسي والكنب وكراسي غرفة المائدة يجب تجربة الجلوس عليها والشعور بالراحة كشرط للاختيار وليس فقط للمظهر.
- عند اختيار غطاء منافذ ومفاتيح الكهرباء في المنزل يجب التأكد من تركيبها في مستوى الشخص البالغ، وعدم تركها مكشوفة في حالة منافذ الكهرباء المركبة في مستوى منخفض خاصة في المنازل التي يتواجد بها أطفال صغار. ويجب اختيار الأنواع ذات الغطاء حتى لا يستطيع الطفل وضع أي شيء معدني بداخلها وبالتالي يمكن أن يصعقه التيار الكهربائي. وفي حالة عدم وجود هذا الغطاء يمكن وضع شريط لاصق قوي لا يمكن نزعه بسهولة بواسطة الطفل حتى يغطي فتحة الكهرباء

عن أعين الأطفال.

- لخلق العادات السليمة عند الأطفال يجب وضع أدراج يمكن تحريكها وفتحها بسهولة في متناول يد الأطفال، وأن تكون متناسبة مع أطوالهم حتى يمكنهم وضع اللعب وكتبهم المدرسية فيها وذلك كي يتعود الطفل على ترتيب حجرته بنفسه، كذلك وضع لوحة مثبتة في الحائط يمكنهم الرسم عليها وتثبيت إنتاجهم الفني لعرضه على أفراد الأسرة، وذلك ليتعود الطفل على عدم الرسم على الحوائط فينمو الحس الجمالي والنظافة لديه.

دور المرأة في الحد من تلوث المياه داخل المنزل في المناطق الحضرية

للنساء دور هام في الحد من تلوث المياه داخل المنزل وخارجه وذلك من خلال بعض الإجراءات البسيطة التي يجب الاهتمام بتنفيذها ومنها:

- تخصيص صنبور لأخذ مياه الشرب وإعداد الطعام وذلك بوضع مرشح به طبقة من الكربون المنشط، وكذلك مصدر للأشعة فوق البنفسجية، وذلك للتأكد من إزالة البكتريا والمواد الهيدروكربونية المنشطة وآثار المعادن الثقيلة من المياه التي تصل المنزل عن طريق شبكة المياه الخاصة بالمدينة.
- ترشيد الاستهلاك وعدم إهدار المياه وذلك بالتأكد من سلامة الصنابير وصناديق الطرد المركبة في المراحيض لمنع تسرب المياه منها وتقليل الفاقد من المياه.
- وضع زجاجة مملوءة بالمياه أو زجاجة مياه بلاستيك أو قربة مملوءة بالمياه داخل صندوق الطرد المركب في المرحاض للحد من كمية المياه المستخدمة في الطرد من الصندوق.
- عدم إستخدام أواني القلى الكبيرة التى تحتاج مثلاً إلى لتر كامل من الزيت للقلى وإستخدام مقالى صغيرة حتى لا يتم غلى الزيت مرات عديدة مما يولد السموم فى هذا الزيت.

دور المرأة في الحد من التأثيرات الضارة لمواد التجميل والحلي

هناك الكثير من مواد التجميل التي تعتمد في تركيبها على أكاسيد ومركبات المعادن السامة، بالإضافة إلى مواد عضوية مصنعة من مشتقات البترول مما يتسبب في إصابة الجفون بأمراض الحساسية، كما تؤدي إلى زيادة تركيز المعادن الثقيلة السامة بالجسم نتيجة امتصاص هذه المركبات الضارة من خلال طبقة الجلد. والمؤشرات العامة التي يجب التحقق منها واتباعها في اختيار مواد التجميل والحلي هي:

- تضاف بعض المواد الكيماوية السامة كمواد مثبتة للصباغات المستخدمة في عمل الوشم أو الرسوم على الجلد لكي تدوم لأوقات طويلة، إلا أن هذه المواد من الخطورة بحيث يسبب التعرض لها أعراضاً مرضية تكون في بعض الأحيان مبهمة ويصعب تشخيصها. و استخدمي صبغات شعر منتجة من المواد الطبيعية وضحي بثبات اللون لفترات طويلة في مقابل عدم التعرض لمواد سامة ومسرطنة.

- تجنب إزالة الشعر بالطرق الحديثة (مثل أشعة الليزر) بطريقة متكررة حتى لا يتعرض الجلد للأشعة مرات متكررة.

- إستخدام أقنعة (الماسكات) الوجه المعتمدة في تحضيرها على مواد طبيعية مثل الزبادي والخضروات وعسل النحل أفضل بكثير من إستخدام المواد الكيماوية في إزالة بقع وبثور الجلد على الوجه وفي الأجزاء الظاهرة من اليدين.

- عند إستخدام الإكسسوار مثل الحلقان والقلادات المصنوعة من المعادن المقلدة للذهب أو الفضة وخاصة المطلية بعنصري الكادميوم والنيكل والكروم لإعطائها لون الفضة أو لون الذهب، يجب وضع ضاغط، من البلاستيك على ضاغط الحلق من الخلف حتى لا يمتص المعدن من خلال الجلد بفعل العرق ويرتفع تركيز هذه المعادن السامة في الجسم. كما يجب مراعاة وضع القلادات على قماش الفستان وتجنب وضعها مباشرة على الجلد. أما في حالة المعادن مثل الذهب والبلاتين والذهب الأبيض فإن تأثير العرق وإفرازات الجلد على هذه المعادن ضئيل جداً حيث لا يتغير لونها بطول الإستخدام وهي ذات نشاط كيماوي ضئيل.

دور المرأة في اختيار الملابس

تعاني المنطقة العربية مثل باقي أجزاء العالم من تغير واضح في المناخ وزيادة درجة الاحتباس الحراري، مما أدى إلى ارتفاع درجات الحرارة طوال فصل الصيف وقصر فصل الشتاء وتغير في معدلات الأمطار والرطوبة لذلك، لابد من مراعاة الآتي:

نظراً لاستخدام كثير من النساء العربيات للون الأسود في الغطاء الخارجي لملابسهن وهو لون معروف بشدة امتصاصه للحرارة أو إبقائها داخل الجسم المحاط بهذا اللون، لذلك عليهن الحد من التعرض المباشر لأشعة الشمس واختيار ألياف العباءات من القماش القطني أو الحرير الطبيعي المنسوج حتى يمتص العرق ويحقق أكبر تهوية للجسم. كما يجب الابتعاد ما أمكن عن استخدام المنسوجات المصنعة بالكامل من الألياف الصناعية مثل البوليستر أو الألكريليك لعدم قدرتها على امتصاص العرق والشعور بعدم الراحة عند إستخدامها كما يسبب استخدامها بعض أعراض الحساسية الجلدية لبعض السيدات.

- إستخدام غطاء رأس من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة لما لهذه الألوان من قدرة على عكس أشعة الشمس وعدم الاحتفاظ بالحرارة مما يقلل الإحساس بالحرارة، مع أهمية تجنب التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة لتجنب تأثيراتها الضارة.
- في فصل الصيف والربيع والخريف يفضل إستخدام أقمشة مصنوعة من ألياف القطن أو قطن مخلوط مع الألياف الصناعية وكذلك ألياف الفيسيكوز المصنع من السليلوز النباتي فجميعها تمتص إفرازات الجلد وترطبه.
- لابد من تجنب لبس طبقات متلاصقة من الملابس المصنعة من الألياف الصناعية فإذا كانت الملابس الداخلية مصنوعة من الألياف الصناعية يجب أن تكون فوقها ملابس خارجية مصنوعة من القطن أو الحرير أو الصوف الطبيعي أو العكس حتى يحد ذلك من تكون الكهرباء الساكنة التي قد تزيد من معدل الإصابة بسرطان الجلد أو الثدي والرحم عند النساء.
- عند اختيار ملابس الأطفال لابد من الابتعاد الكامل عن المنسوجات المصنعة

من الألياف الصناعية فقط. ويمكن استخدام الملابس القطنية أو المخلطة مع الألياف الصناعية ولكن بنسب ضئيلة.

- يجب استخدام المقاس المناسب لحجم الطفل فالحفاضات الضيقة قد تؤدي إلى حدوث بعض التغييرات في عظام الطفل في منطقة الفخذ مما يؤثر على طريقة مشيه واستقامة ساقيه.

دور المرأة في إعادة تدوير المواد الناتجة عن النشاط المنزلي

تشكل المخلفات الصلبة الناتجة عن النشاطات المنزلية مشكلة متعاظمة يوماً بعد يوم خاصة مع الزيادة السكانية وازدياد أنماط الاستهلاك وتزايد كميات القمامة الناتجة عن الاستخدام المنزلي بما تحتويه من مواد تغليف وتعبئة تشكل جزءاً قد يصل إلى **50–70%** من حجم القمامة الناتجة عن المنازل نظراً للحيز الكبير الذي تشغله هذه المواد مع قلة كثافتها.



رمز التدوير

حتى لو لم تتوفر خدمات فرز وتدوير النقايات في مدينتك عزيزتي حواء فإنه من المفيد أن تبدأ السيدات والآنسات بفرز نفاياتهم لأن ذلك سوف يشجع الإدارة المعنية بالنظافة على التفكير في موضوع إعادة تدوير النفايات كما أنه سيسهل عمل جامعي النفايات. وبناءً عليه سوف نقترح النظام التالي لفرز النفايات وهو نظام سهل وقابل للتنفيذ بسهولة بحيث يكون نقطة بداية ويتمثل هذا النظام في فرز النفايات إلى ثلاثة أقسام ووضع كل واحد في كيس منفصل.

أهم أنواع الاسترجاع

- إسترجاع القارورات والأكواب الزجاجية لصناعة أخرى جديدة .
- الورق والكرتون (من المجلات والجرائد...) لصناعة ورق وكرتون آخر .
- استرجاع المواد النسيجية .
- استرجاع إطارات السيارات الغير قابلة للاستعمال لتحويلها إلى مواد مطاطية أخرى .
- استرجاع مواد الألمنيوم إلى ورق ألمنيوم للتغليف، وبعض قطع غيار السيارات .
- استرجاع الفولاذ إلى بعض مركبات السيارات، والأدوات .
- استرجاع المواد البلاستيكية إلى مواد تعليب، أكياس، بعض أنواع الملابس، ألعاب، مواد منزلية.
- إعادة استخدام الكتب الخارجية المدرسية والتى يفضل أن تكون بحالة جيدة، كما يفضل تدوير حتى الكتب المدرسية ذات الحالة الجيدة .

فوائد الاسترجاع

جميع هذه العمليات تقلل من الحاجة إلى ضرورة استنزاف المزيد من المصادر الطبيعية لاستخراج مواد أولية جديدة مثل :

1. يشكل الزجاج نسبة قليلة من وزن النفايات إلا أن ثقل وزنه يعوض قلة الحجم، حيث أن كل طن من مسحوق الزجاج المدور يوفر **1.2** طن من المواد الأولية. كما أن الوقود اللازم لتصنيع طن من مسحوق الزجاج المدور أقل مما يحتاجه طن من المواد الأولية بمقدار **34** لتر من الوقود. بعبارة أخرى، إن كأساً واحداً من الزجاج المعاد تصنيعه يوفر مقداراً من الطاقة يعادل إضاءة مصباح بقوة **100** وات لمدة **4** ساعات. ومن المفترض أن إعادة تدوير الزجاج يساهم في خفض تلوث الهواء بنسبة **20**٪، وتلوث المياه بنسبة **50** ٪.

2. يشكل البلاستيك نسبة قليلة من وزن النفايات، إلا أن تدوير البلاستيك أصعب بكثير من تدوير باقي المواد. حيث أن تدوير طن واحد من النفايات البلاستيكية يؤدي إلى توفير **600** كيلو جرام من المواد الأولية، وما يعادل استهلاك شخصين من الطاقة لمدة سنة، وما

يعادل استهلاك شخص واحد من الماء لمدة شهر، وذلك بمعايير الولايات المتحدة الأمريكية. كما أن تدوير نفايات طن من البلاستيك يؤدي إلى توفير 6،5 متر مكعب من الحجم في مدفن النفايات، بالإضافة إلى أن كل طن من البلاستيك المسترجع يمكننا من اقتصاد 700 كيلو جرام من البترول الخام، بالإضافة إلى أن البلاستيك ضار بالبيئة إلى حد كبير وبالتالي فإن التخلص الآمن منه يساهم في حماية بيئتنا والمساهمة في التنمية المستدامة.

3. يشكل الألومنيوم نسبة قليلة من وزن النفايات حجماً ووزناً إلا أن قيمته المرتفعة تجعل منه هدفاً للعاملين في مجال تدوير النفايات (قيمة الطن قد تساوي 700 دولار). استرجاع كيلو جرام واحد من الألومنيوم يوفر لنا حوالي 8 كجم من مادة البوكسيت و4 كجم من المواد الكيميائية و14 كليوواط ساعة من الكهرباء.

4. الفولاذ المسترجع يمكننا في الاقتصاد من استعمال الحديد واستنزاف المناجم من هذه المادة الحيوية.

5. يشكل الورق نسبة قليلة من وزن النفايات إلا أن الورق من المواد القيمة التي لا يجب أن ترمى. فتدوير طن من النفايات الورقية يؤدي إلى المحافظة على 17 شجرة وتوفير 4.1 لتر من الوقود وكذا توفير 3 آلاف لتر من المياه، و توفير 4آلاف كيلو وات من الكهرباء، كما أن هذه العملية تقلل من التلوث الهوائي بنسبة 95٪ وتوفر 2 متر مكعب من الحجم في مدافن النفايات.

6. كل طن من الكرتون المسترجع يمكننا من توفير 2.5 طن من خشب الغابات.

إن إعادة تدوير النفايات تخلق وظائف وفرص عمل جديدة وبالتالي فهي تساهم في تخفيض نسب البطالة، ففي ولاية بنسلفانيا الأمريكية التي تبلغ مساحتها 119 ألف كم مربع ويقطنها 12.4 مليون نسمة، يعمل في مجال تدوير النفايات: ما يقارب من 4 آلاف مؤسسة، وتوفر 52 ألف وظيفة، وتدفع رواتب بقيمة 2،2 مليار دولار سنوياً أي ما يعادل 3.5 ألف دولار شهرياً لكل موظف، كما يبلغ حجم أعمالها السنوي 6،20 مليار دولار سنوياً، بالإضافة إلى خفض المبالغ التي تدفعها الدولة على جمع ونقل النفايات وردمها في مدافن النفايات.

- شراء عدد من الجرائد يساوى نصف عدد سكان العمارة ويتم تدوير الجرائد فيما بين الشقق وبالتالى نتجنب تراكم الجرائد بالمنزل.
- فى حالة وجود آلة طبع بالمنزل يفضل أن تستعمل ورق الطباعة على الوجهين ما أمكن، وفى حالة توفر الورق المعاد تصنيعه يفضل استخدامه فى الأعمال الروتينية أو لعمل المسودات ما أمكن.
- الكتب المدرسية المتهالكة والجرائد والمجلات والورق المطبوع يفضل تجميعها معاً على مستوى العمارة أو ربما عدد من العمائر على فترات متباعدة والاتصال بشركة إنتاج الورق أو الورق المقوى لشراء هذه الكميات والاستفادة من عائد بيعها فى تجميل أو تشجير الشوارع.
- عند وجود سوبر ماركت كبير أو مول فى الحى الذى تقيمي فيه، ويتم أخذ الاحتياجات منه باستمرار فى أكياس يمكن تجميعها وإعطائها له مرة أخرى، فهى عملية تدوير لأكياس البلاستيك المعمرة.
- الملابس التى تعتبر قديمة بالنسبة لشخص تعتبر ملابس جيدة بالنسبة لمجموعة من الأفراد الغير ميسورين، والملابس التى صغرت على طفلك يجب أن تساعدى بها صغار آخرين ولا بأس إذا تم تدوير الملابس في العائلة بين أولاد ما دامت الأخوة فى حالة جيدة.

مخاطر بيئة العمل على ربات البيوت في منازلهن ودور المرأة في الحد منها

يمثل المنزل بيئة عمل لجميع النساء سواء العاملات في خارج المنزل أو ربات البيوت وهنا لابد من توضيح المخاطر التي تتعرض لها جميع النساء أثناء أداء الأعمال المنزلية والتي لا بد من العمل على مواجهتها وتجنبها. وقد سبق شرح تفاصيل لذلك في أجزاء أخرى من هذا الدليل وأهم هذه المخاطر:

أثناء العمل في المطبخ

- التعرض للضغوط الحرارية نتيجة ضيق المطابخ وسوء تهويتها خاصة مع الارتفاع الملحوظ في درجة حرارة الجو، مما يؤدي إلى أن يفقد الجسم كميات كبيرة من المياه في صورة عرق وما يحتويه من أملاح هامة للجسم مثل أملاح البوتاسيوم مما يؤدي إلى شعور الكثير من النساء بالغثيان والدوار.
- الصدمات الكهربائية نتيجة التوصيلات الكهربائية السيئة للأجهزة المنزلية.
- الكسور نتيجة السقوط من أماكن مرتفعة أثناء تنظيف الأجزاء المرتفعة في المطبخ أو محاولة الوصول إلى الدواليب المرتفعة للحصول على بعض الأغراض.
- الحروق نتيجة اشتعال الزيوت وكذلك اشتعال الملابس المصنعة من ألياف صناعية نتيجة ملامستها سهواً للنار أثناء الطهو.
- التعرض للغازات الضارة نتيجة احتراق الأجزاء البلاستيكية في أواني الطهي.

الفصل الثالث : البيوت معامل كبيرة

البيوت هى المستهلك الرئيسى الثالث للطاقة بعد قطاعى الصناعة والنقل. و اليوم المنزل العادى يحتوى على مواد كيميائية أكثر مما كان يحويه أى مختبر كيميائى نموذجى فى بداية القرن التاسع عشر بل وأوائل القرن العشرين. ومن أمثلة هذه المواد الكيماوية:

فى المطبخ: المنظفات الصناعية بجميع أنواعها وأشكالها، زجاجات الكلــور، مســاحيق التلميــع، منظفــات الأثاث، وآيروســولات المبيـدات والمعطـرات، المنظفـات للغسـالات العاديـة والأتوماتكيـة (ملابــس أو أطبــاق وأوانى، دهــانات الأحذيــة، ملــح الطعــام و"البيكن–بودر" والمياه الغازية.

فى الحمام: الصابون من صابون الديتول مروراً بالصابون الطبى أو العادى (صلب أو سائل)، والشابوهات و طلاء الأظافر ومزيل طلاء الأظافر، وآيروسولات لزوم الشعر (للتجعيد أو فرد الشعر) بالإضافة إلى البرفانات ومزيلات العرق وأدوات التجميل.

فكل واحد منا يستطيع أن يساهم فى حماية البيئة والموارد الطبيعية انطلاقاً من بيته. وسوف نسترسل فى كل ما يخص الأم والبيئة الداخلية للمنزل بطريقة مبسطة. ولكن دعونى أولاً أسوق لكم شيئاً بسيطاً عن أبله نظيرة فى السطور التالية للتعريف بها عليك، فكثير من سيداتنا وبناتنا لا تعرف شيئاً عنها عزيزتى القارئه.

أبله نظيرة

أبلة نظيرة صاحبة أول موسوعة عربية في الطبخ وهي من أشهر مؤلفي كتب فن الطهي. اسمها الحقيقي نظيرة نيقولا ولدت في عام 1902م بمصر.

دراستها للتدبير المنزلي: كانت نظيرة نقولا تدرس في كلية التدبير المنزلي بمصر، وفي عام 1926 قررت وزارة المعارف إرسال بعثات في كافة التخصصات لاستكمال الدراسة العلمية ومن هذه التخصصات التدبير المنزلي، فتم أختيار 14 فتاة من كلية التدبير المنزلي كانت من بينهن نظيرة نقولا للدراسة بجامعة جلوستر بأنجلترا لمدة ثلاث سنوات في فنون الطهي وشغل الابرة.

وعند عودة نظيرة من البعثة عملت كمدرسة لمادة الثقافة النسوية (التدبير المنزلي الآن) في مدرسة السنية للبنات، وكانت تحث تلميذاتها على حب المطبخ وتزيين المائدة بأبسط الاشياء فكانت تعتبر الطهى فن مثل باقى الفنون، وتدرجت إلى ان أصبحت المفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم .

وتلك البعثة وقتها كانت تعد سبقا، حيث أنه لم يكن من السهل تقبل الأهل فكرة سفر بناتهن لاستكمال دراستهن في الخارج، إلا أن تميزهن العلمي والخلقي فرض الوضع الجديد على الجميع. وقد اختارت نظيرة نيقولا بعد عودتها من البعثه التفرغ لمجال الطهي والعمل بالتدريس لمادة الثقافة النسوية التي تحول اسمها الآن إلى مادة التدبير المنزلي، وكان ذلك في مدرسة السنية للبنات. ومن هنا تفرغت أبلة نظيرة للطهي فأصبح يحتل مساحة كبيرة في حياتها في المدرسة كانت نظيرة تبذل قصارى جهدها لتعليم الفتيات فن الطهي، فالأمر لم يكن قاصرا على مجرد تدريس مادة في المنهج ولكنها كانت تحاول أن تلميذاتها تحب ذلك بل تجتهدن في تقديم الجديد.

وفي المنزل كانت نظيرة شديدة الاهتمام بأناقة الطعام مهما كان بسيطا حيث تحرص على الاعتناء بالسفرة وتزيينها بالخضروات والفاكهة دائما. ولعبت الصدفة دورها في حياة أبلة نظيرة حين أعلنت وزارة التربية والتعليم في بداية الأربعينيات من القرن الماضي عن تنظيم مسابقة على مستوى المدارس تشترك فيها مدرسات التدبير المنزلي بهدف تأليف كتاب في الطهي تعتمده الوزارة كمنهج دراسي للفتيات في فن التدبير المنزلي. وبالطبع كان قرار أبلة نظيرة بالاشتراك في المسابقة ليحصل كتابها الذي حمل عنوان «أصول الطهي» على المركز الأول ويتم توزيعه على المدارس لتقوم جميع المعلمات بتدريسه.

كانت نظيرة تؤمن أن الطهي موهبة كالغناء والتمثيل، وعلي الفتيات إتقانه وكانت تطلق دائما عليه «الفن». وقد استكملت أبلة نظيرة كتابة أجزاء أخرى من الكتاب حتى وصل إلى **18** جزءا وأصبح موسوعة شاملة لكافة أشكال الطهي. إضافة إلى تأليفها كتيبات أخرى وصلت إلى **8** كتيبات تنوعت ما بين الحديث عن الحلويات الشرقية والغربية أو الحديث عن وصفات أنواع معينة من الطعام. وأهم ما يميز الكتاب هو أنه يراعي الحالة الاقتصادية

للأسر البسيطة حيث يقدم لهم وصفات سهلة ومناسبة وفي الوقت نفسه جديدة كما انه يقدم وجبات متميزة للولائم الكبيرة تشمل على جميع المقادير والوصفات المذكورة فيه مباشرة، فأي سيدة تجيد القراءة تستطيع تطبيقها بسهولة.

من منا لا يذكر الفنان سمير غانم في مسرحية «المتزوجون» حينما كان يقول لزوجته في المسرحية شيرين جملته الشهيرة: «متأكدة إن ده كتاب نظيرة صفحة الملوخية؟ دا صفحة الوفيات يا لينا». هذه الجملة أضحكتنا جميعا وما زال البعض منا يرددها الا انها أحزنت أبلة نظيرة التي كانت ترى في الجملة اهدارا لحقها وسخرية منها. وإلى جانب البرنامج اكتفت أبلة نظيرة بتقديم سفرة أسبوعية متكاملة في مجلة «حواء» المصرية استمرت في تقديمها حتى بعد توقف البرنامج وإلى أن وافتها المنية عام **1992** عن عمر يناهز الـ**90** عاما.

عمليات الطهى

الطهى هو عملية كيميائية يتم فيها إستخدام النار (وابور الجاز سابقاً) حيث يتم أثناء الطهى تكسير للمكونات الغذاء الكيميائية مما يجعل الطعام أسهل هضماً وذا مذاق طيب. وحيث أننا نتعامل مع مكونات كيميائية فى المقام الأول فيجب أن نحافظ على صلاحية هذه المركبات وذلك بعدة طرق:

عدم إستخدام درجات عالية فى الطهى مما يسبب تكسير مبالغ فيه للمكونات الكيميائية للغذاء فيؤدى لتقليل القيمة الغذائية.

إستخدام زيوت طازجة للقلى لأن الزيوت المغلية سابقاً تحدث تفاعلاً مع المكونات الكيمائية للغذاء مما قد يغير من طعم الغذاء نفسه أو يقوم بتكوين بعض المواد الضارة بالصحة (مثل المركبات الكلورنية العضوية والديكون) بالإضافة لأن عملية القلى نفسها أى تعرض الزيت للحرارة يكسر الأحماض الدهنية المكونة للزيت مما يقلل من القيمة الغذائية للزيت نفسه.

عدم إستخدام أوانى مطلية بمادة التيفال بها خدوش لأن هذا يعنى تسرب مكونات مادة التيفال داخل الغذاء ولصفة الثبات العالية لهذه المركبات تؤدى لتراكم داخل أنسجة الطفل.

عدم إستخدام أوانى صاج متهالكة لأن فرصة تلوث الغذاء بالمعادن أسرع وبالتالى نقدم لأطفالنا غذاء ملوثاً بالمعادن التى لها صفة التراكم داخل أجسامهم (بمعنى أن الجسم لا يستطيع التخلص من هذه المركبات فيقوم بتخزينها فى بعض الأنسجة ليصل للحد الذى يحدث أضراراً متنوعة داخل الجسم) وقد نشرت عدة بحوث تؤكد تراكم المعادن داخل جسم الفرد العادى، وتزيد معدل تراكم المعادن فى الأطفال بمعدل من 2 إلى أربع أضعاف معدل نموهم السريع.

استخدام ملح طعام معلوم المصدر وله تاريخ صلاحية فملح الطعام (كلوريد الصوديوم) وهو مادة حافظة ومكسبه للطعم وهو أول إضافة كيميائية على المكونات الكيميائية التى تستخدم فى الغذاء.

عند استخدام بعض البهارات لا يجب المغالاة فيها حتى لا تحدث أضرار للأغشية المبطنة للمعدة على المدى الطويل، ويفضل استخدام الفلفل الأخضر بدلاً من الفلفل الأسود حيث يعتبر الأخير مادة كاوية لجدار المعدة. ويفضل استخدام الأعشاب الطبيعية مثل ورق اللورى بدلاً من مكسبات الغذاء الصناعية.

عند إخراج البطاطس أو السمك أو الباذنجان أو أى غذاء مقلى يراعى عدم وضعه على ورق الجرائد وهذا لحدوث تفاعل كيميائى بين الغذاء ذي الحرارة العالية ومكونات الحبر فى الجرائد. ويفضل استخدام ورق له خاصية الامتصاص مثل بكر ورق الخاص بالمطبخ أو بكر ورق الكلينكس.

عند طهى اللحوم أو الأغذية التى تحتاج إلى حرارة عالية يفضل تقطيع هذه الأغذية إلى قطع صغيرة وخفض درجة الحرارة ما أمكن حتى تدخل الحرارة لكل الأنسجة ويحدث طهى جيد. أما طهى قطع كبيرة يستلزم رفع درجة الحرارة بنسب أكثر من المطلوبة أو لمدد أطول مما يقلل من القيمة الغذائية للحوم. وهذه الطريقة فى علم الطبيعة أو الكيمياء يسمى زيادة السطح النوعى، أى زيادة السطح المعرض للحرارة وبالتالى يتم الطهى بدرجة حرارة أقل ومدة أطول مما يجعل اللحم ذو قيمة غذائية عالية.

بالنسبة للأرز يفضل أن يتم الطهى له يومياً ما أمكن، وعدم حفظه فى الثلاجة

وهذا لثبوت وجود بعض الفطريات التى تطلق ما يسمى "بالتوكسن" وهى بعض السموم التى تؤثر سلباً على صحة الطفل.

عند وجود بعض الأغذية عفنة فى الثلاجة، يفضل التخلص مباشرة منها، فبعض السيدات عندما تجد بعض الخبز فى الأكياس أصابه العفن تقوم بقطع الجزء الفاسد والتخلص منه وهذا خطأ لأن سموم الفطريات المسببة للعفن تنتشر فى باقى الأجزاء السليمة.

عدم وضع الخبز وهو ساخن فى أكياس بلاستيكية وخاصة السوداء منها، ويفضل إستخدام شنطه قماش.

غسل الفواكه جيداً بالماء والصابون ثم غسلها بالماء قبل أكلها، وفى حالة الفواكه ذات القشرة يرعى التقشير الجائر بقدر الإمكان. ويفضل استخدام محلول البرمنجانات لغسل الخضراوات الطازجة ذات الأوراق الخضراء ثم غسلها بالماء.

عدم شراء اللحم المفروم الجاهز كلما أمكن، لأننا لا نعرف سلامة هذه اللحوم الغير محددة الملامح كما لا يمكن التأكد من سلامة ونظافة المفارم المستخدمة لفرم هذه اللحوم كما أن بها عدد كبير من المواد الحافظة والمضادة للأكسدة أى نأكل لحوم بالكيماويات.

ونرجع لعمليات الطهى فالطهي سلاح ذو حدين فمن مزاياه تحسين الطعم والمساعدة على هضم الألياف السليلوزية في القرنبيط والكوسة والباذنجان، وغيرها والمواد النشوية في الأرز والبطاطس، والاستفادة من بعض المواد الزلالية كبياض البيض بالإضافة إلي قتل الجراثيم. أما سلبيات الطهي فمنها إتلاف كثير من الفيتامينات الهامة خاصة إذا أضيف إلى الطعام قلوي مثل بيكربونات الصوديوم، وفقد جزء من الأملاح المعدنية وغيره في ماء السلق أو الغلي.

قواعد إستخدام أفران المايكروويف

تعد أفران المايكرويف من مظاهر الحياة الحديثة التي تميزت بالسرعة الفائقة في كافة

مظاهرها؛ فهو وسيلة سريعة وسهلة للطهي، وتساعد على تخليص الطعام المحضر فيها من نسبة كبيرة من الدهون الموجودة فيه، كما إنه لا يحتاج لإضافة مادة دهنية لمنع الالتصاق لأن طهى الغذاء بداخله لا يساعد على الالتصاق مطلقا بتأثير حرارة المايكرويف التي غالبا ما تكون لها قدر من الرطوبة والليونة تفتقدها المؤثرات الحرارية الأخرى كأفران الغاز والكهرباء وغيرها. من الممكن إستخدام المايكرويف كمجفف للطعام من الدهون بوضع شرائح الطعام بين ورقتين للطعام في الفرن فيذيب الدهون الموجودة في شرائح اللحم مثلا.

وعندما تستخدمين فرن المايكروويف فإن الوقت المخصص لإعداد وجبة معينة يختلف عن الوقت المعتاد ولذا يمكنك الرجوع لتعليمات الفرن المرفقة أو منح الوجبة مدة أقل بنحو ثلث أو ربع المدة المخصصة للطهو في الفرن العادي.وفيما يلي بعض النصائح المفيدة عند إستخدام المايكرويف في الطهي:

اختاري الأنواع المناسبة للطهي الكامل بأشعة المايكرويف مثل: الدجاج -الأسماك– اللحوم– الخضراوات– والحساء والصوص.

يفضل تقطيع الغذاء في قطع متساوية لتحصل على نفس القدر من النضج قدر الإمكان.

استخدمي وعاء كبيراً قليلا في إعداد الطعام عن المعتاد إستخدامه في إعداد نفس الوصفة في غير الميكروويف.

استخدمي معدلات الحرارة للفرن في تحديد الطاقة الكافية لطهي وجباتك، فمثلا تحتاج أطباق الحساء والفواكه والخضراوات واللحوم والدواجن إلى 100% من طاقة الفرن الحرارية، في حين تحتاج المخبوزات والمعجنات وأنواع الفطائر لنصف هذه الطاقة.

ليكون للمخبوزات طعم مقرمش يمكنك طلاء سطحها قبل وضعها في المايكرويف بطبقة من زيت نباتي .

تحاشي خلط اللحم بالدقيق إن كان هناك سوائل مستخدمة في الطهي لتفادي تكوين طبقة اسفنجية معجنة غير مستحبة على سطح شرائح اللحم.

حفظ الغذاء

يفضل حفظ الغذاء فى درجات حرارة مناسبة وفى أوانى مناسبة فلا يحفظ الخبز فى أكياس بلاستيكية سوداء.

عدم حفظ الغذاء لمدد طويلة فهو يؤدى لتكسير بعض مكوناته مما يؤدى لعطنه أو تعفنه داخل الثلاجة مما يحدث روائح غير مستحبة.

فحص الفواكه والخضر قبل وضعها فى صناديق الثلاجة لأن وجود ثمرة واحدة فاسدة، يعنى فساد باقي الثمرات وبسرعة عالية.

عدم ترك الأطفال يشربون ماء بارداً جداً مما يؤذى جدار الفم من الداخل وأغشية المعدة، وخاصة بعد اللعب مباشرة حتى لا يصابوا بنزلات البرد.

عدم فتح باب الثلاجة لمدد طويلة نسبياً كشرب الماء أثناء فتح الباب أو تقطيع شيء أو ما شابه ذلك فهذا يؤدى لاستهلاك متزايد للطاقة، وكذا يحدث تغير درجات التبريد مما يؤدى لفساد المواد الغذائية بصورة أسرع.

كلما أمكن استخدمي ثلاجات يتم بها التبريد ليس بغاز "الفريون" أحد مسببات ثقب الأوزون، بل بغاز صديق للبيئة .

- وعند التفكر عزيزتى الأم فى صحة طفلك وطفل غيرك من الجيران وزملاء الدراسة لأطفالك فإنك تخلقين جواً من التآلف يساعد على الاحتفاظ بالبيئة نظيفة.
- ويجب أن نعلم أن توفير أوقات زمنية كافية يومية للعب مع الأطفال أهم بكثير من الزمن الذى يجلس فيه الأب أو الأم للاستذكار معهم، لأن وقت اللعب يضفى الانتماء الأسرى وحب الوالدين بصفة أكبر.

غرف النوم

مادة البولى يوريثين الرغوية المستعملة فى الوسائد يمكن أن تشكل خطراً على صحتك وصحة طفلك، فهى تنتج من مشتقات بتروكيميائية. وقد أظهرت العديد من الدراسات ارتفاعا فى حالات الإصابة بالالتهاب الشعبى وبعض الأمراض الجلدية بسبب هذه المواد. وفى إنجلترا ثبت موت عدد من الأطفال الرضع نتيجة تفاعلها مع مادة البولى

إستر الذى يستعمل فى أغطية الوسائد وينتج عنه غاز تولوين و ديسوسيانيت السام. لذا يفضل استخدام وسائد ومراتب من القطن مع تهويتها اليومية كلما أمكن. ويفضل استخدام ملاءات من القطن وليست المخلوطة من قطن وبول إستر لإن هذا يعنى وجود مادة الفورمالدهيد الذى يساعد على زيادة حالات الربو وحك الجلد.

إستخدام قواعد (مولات) خشبية بالأسرة وليست لينة، حتى لا يحدث تراخى فى عضلات الظهر لأطفالك وقد يؤثر على الشكل العام للعمود الفقرى بل وعادة ما تكون المراتب الإسفنجية أيضاً لها عدد كبير من التأثيرات الضارة على جسم ورئة طفلك.

عدم وضع جهاز التليفزيون فى حجرة نوم الأطفال لأنهم أما يتركوه وينامون فتنتشر الموجات الكهرومغناطيسية طول الليل حول طفلك وهذا له تأثير سيئ على مخ الطفل، أو يتم غلق جهاز التليفزيون بجهاز التحكم فقط وهذا يعنى مرور تيار كهربائى يماثل 25% من التى يحتاجها التلفاز للعمل ولكن الطاقة التى تحتفظ بها الشاشة والتى تبلغ آلاف الفولتات تؤدى لتسرب الموجات الكهرومغناطيسية أيضاً ولكن بصورة أقل من ترك التلفاز مفتوحاً.

عدم الإكثار من عدد ساعات مشاهدة التليفزيون لأن هذا يقلل بل يقتل روح الابتكار لدى الأطفال بجانب الآثار السلبية للموجات الكهرومغناطيسية.

عند تنظيف السجاد يراعى تنظيفه بالمكنسة الكهربائية بدلاً من التنظيف اليدوى حتى لا تنتشر الأتربة وتحدث ما هو غير جيد برئة طفلك وجهازه التنفسى. ولا يفضل وضع موكيت فى حجرة نوم الأولاد لأنه يكون مصدراً لتلوث للغرفة بالأتربة، وقد يحوى حشرات صغيرة وهذا ضار بصحة الطفل.

عدم رش الآيروسولات (سواء المعطرة أو المبيدات) والطفل نائم أو قبل النوم مباشرة أو ترك جهاز طرد الناموس فى غرفة طفلك أثناء النوم أو قبل النوم مباشرة لإن هذا يعنى استنشاق الطفل لهذه المركبات أثناء نومه وقد يحدث ما هو غير محمود عقباه. و تهوية الغرفة بصفة دائمة يومياً وجعل أشعة الشمس تزور كل أركان الغرفة.

المواد الخطرة في بيتك

1-محلول البوتاس

يشبه الى حد كبير اللبن الحليب وهو مادة كاوية تسبب التهابا حادا فى القناة الهضمية وتآكلا فى الغشاء المخاطى قد يؤدى الى انسداد فى البلعوم أو قرح شديدة فى المعدة لاحتوائه على هيدروكسيد البوتاسيوم. وللعلم فإن معظم حالات التسمم فى الأطفال مصدرها هذه المادة المؤذية التى تؤدى فى أغلب الاحوال إلى إعاقة مزمنة.

2-مواد التبيض

تستخدم فى الغسيل لتبييض الملابس وهى تحتوى على الكلور أو حمض الاكساليك مثل الكلوراكس وهى أيضا تسبب التهابا حادا فى القناة الهضمية عند بلعها كما تسبب التهابا بالجلد عند التلامس.

3-مواد تلميع المعادن

وهى عادة تحتوى على حمض الأكساليك وبعض المذيبات العضوية، وخطرها لا يقتصر على بلعها ولكنه يمكن أيضا فى التلامس عن طريق الجلد، لذا يجب إستخدام قفاز أو فرشاة لحماية الجسم منها.

4-ورنيش الائحذية

يحتوى على النيتروبنزين مع بعض الأصباغ التى يدخل فى تركيبها الرصاص وغيره وزيت التربنتين، ومن الممكن الإصابة بالتسمم عن طريق الجلد عند كثرة التلامس.

5-المواد المطهرة والمعقمة

مثل الفينيك والديتول والفورمالين وهذه المواد تخدع المستخدم لها برائحتها المحببة فى تركيزها القليل. وكثرة التعرض لهذه المواد سواء باللمس أو الاستنشاق لمدة طويلة قد يؤدى إلى حالات التسمم (المزمن أو الحاد) بالفينول مثل انهيار الجهاز التنفسى واحتباس البول والفشل الكلوى، بالإضافة إلى الالتهابات الجلدية المعروفة والبقع البيضاء، لذا يجب الحرص على تهوية المكان جيدا عند استخدام هذه المواد.

6-الكيروسين

هذا السائل النفطى له تاريخ فى التسمم وحالات الانتحار فمراكز السموم عادة ما تستقبل حالات عديدة للتسمم الحاد بالكيروسين خصوصا بين الاطفال فى المناطق الفقيرة التى تستخدمه كوقود.

7-البويات

تحتوى على أملاح الرصاص وبعض المعادن الأخرى بالاضافة إلى المذيبات العضوية، والتسمم بالرصاص يعد من أخطر أنواع التسمم إذ يؤثر على الجهاز العصبى.

8-المواد اللاصقة

تباع هذه المواد فى أنابيب صغيرة مثل أوهو – أمير، وتحتوى على مذيبات عضوية شديدة الخطورة مثل الأيزوسيانات، وهى تؤثر على الجهاز العصبى وكذلك على الجلد، ويجب عند استخدام هذه المواد تجنب استنشاق رائحتها أو ملامستها.

9-صبغات الشعر

تحتوى على مركبات شديدة السمية مثل أملاح الرصاص والفضة.

10-طلاء الاظافر

يحتوى على الأسيتون السام ويجب عدم المبالغة فى استعماله وتنظيفه.

11-الحنة السوداء

تسببت هذه المادة فى وفاة**20** طفلا بالسودان لبلعها خطأ .. يجب معرفة أن الإضافات الملونة لهذه الحنة مواد سامة إلا إذا كانت من مصادر طبيعية مثل قشر البصل وغيره.

12-الأكياس البلاستيكية السوداء

غالبا ما تصنع من مخلفات المنازل والمستشفيات وهى احدى مصادر التسمم والتلوث .

13-الزجاجات الفارغة

عبوات المنظفات الصناعية والمطهرات وزيوت التشحيم تعتبر مصدرا للتسمم إذا ما استخدمت فى تعبئة المشروبات والمواد الغذائية ومهما بالغنا فى تنظيفها .

14-بعض الأدوية

مثل الأسبرين والمنومات والمهدئات وأقراص الحديد يمكن أن تتحول من دواء إلى سم إذا زادت الجرعة عن الحد المسموح أو إذا انتهت صلاحيتها .

15-مزيلات الشعر

تحتوى على الباريوم الذى يؤدى التسمم به إلى عدم انتظام ضربات القلب والشلل .

16-سم الفئران والقوارض

يحتوى على الباريوم أو الزرنيخ والفسفور الأصفر، وهذه المواد تأثيرها معروف على الكبد والأسنان وعظام الفك والدورة الدموية والجهاز العصبى.

17-أعقاب السجائر

عندما يعبث بها الاطفال فتصيبهم بالأنيميا الحادة وتيبس الجلد والغشاء المخاطى للفم نظرا لتركيز النيكوتين بها.

18-الأقلام الملونه والفلوماستر

يجب التاكد من انها مكتوب عليها غير سامة .

19-البطاريات الجافة

تحتوي على كلوريد الأمونيوم وخليط من المواد الكيميائيه الظارة، ويجب إبعادها عن أيدى الأطفال.

20-علب الرزاز الفارغة

مثل المبيدات الحشرية والبويات تحتوى على بقايا من المذيبات العضويه شديدة الاشتعال والسمية.

21-أعواد الثقاب (الكبريت)

يدخل فى صناعتها الفوسفور الاصفر السام الذى يسبب تآكل الأسنان وعظام الفك وتضخم الكبد.

22-الألياف الصناعية والإسفنج الصناعى

توجد بالمنازل ستائر ومراتب من هذه المواد وهى مصدر للخطر كبير إذا اشتعلت إذ ينتج عن حرقها غازات وأبخرة سامة. كما أن الإسفنج الصناعى ينتج العديد من المواد السامة يتنفسه الطفل أثناء النوم.

23-الموكيت والأرضيات المكونة من مادة PVC والصوف الصناعى من ال PAN

تسبب هذه المواد بعض أنواع الحساسية فى الجلد بسبب وجود خامات واضافات ضارة.

24-البالونات الملونة

اكتشفت مواد تسبب السرطان في بعض لعب الأطفال خاصة البالونات الهوائية فهذا تحذير خطير للغاية، حيث كشف خبراء صحيين بعد فحصهم عينات من لعاب أطفال وبالغين كانوا قد نفخوا بالونات بالفم، فوجدوا نسبة مرتفعة من المواد السامة في **13** عينة من أصل **14** عينة تم فحصها. وهذه المادة السامة هي (إن–نيتروزامااين) وهي مادة سامة ومتطايرة تتسرب إلى الهواء مباشرة لتستقر في الرئتين، وهذه خطورة قليلة، أو تذوب في اللعاب من خلال نفخ البالون وهي الخطورة الأساسية. وأثبتت الفحوصات المعملية أن تركيز مادة إن–نيتروزامااين، المصنفة كمادة مهيجة للسرطان يكون أعلى وأخطر في حالة الأطفال الصغار الذين يمصون البالون أو يمضغونه في الفم. والمشكلة تكمن في أن شركات صناعة البالونات لم تستجب للتحذيرات الرسمية بالتقليل من نسبة المادة المسرطنة. وعلى عكس البالونات أثبتت الفحوصات التي أجريت على المصاصات والعضاضات التي يستخدمها الأطفال أن الشركات قد التزمت بالحد الأقصى لوجود مادة إن–نيتروزامااين في المادة البلاستيكية لهذا فقد طلبت وزارة الزراعة في بادن فوتمبيرج من وزارة الصحة الاتحادية بوضع حد أقصى لوجود مادة إن–

نيتروزامايين في البالونات كي تلتزم بها الشركات. ويعتقد الخبراء أن هذه المادة تتسلل إلى لعاب الأطفال من المادة المذيبة الشديدة المطاطية التي تستخدم في رفع قابلية البالون على الانتفاخ. وأوصى الخبراء بضرورة استخدام أجهزة النفخ بدلاً من الفم في نفخ البالونات إلى أن تلتزم شركات صناعة البالونات بالحد الأقصى لنسبة وجود المادة المسرطنة في المادة البلاستيكية.

25-علب الرذاذ الفارغة

مثل علب المبيدات الحشرية والبويات تحتوى على بقايا من المذيبات العضويه شديدة الاشتعال والسمية.

26-البطاطس الجاهزة

الأكريلاميد مادة كيميائية تُستخدم في صناعة البلاستيك، وقد تم اكتشاف وجود هذه المادة في بعض الأغذية المطبوخة تحت درجات حرارة عالية، وذلك عقب بحث أُعلن عنه في السويد في أبريل **2002**، وهو مادة تؤدي للإصابة بالسرطان، وكذلك تلف الخلايا العصبية. وقد تلت الدراسة السويدية أبحاث أخرى في كل من النرويج وسويسرا والمملكة المتحدة، وكذلك الولايات المتحدة الأمريكية التي أكدت على أن مستويات الأكريلاميد في بعض الأطعمة النشوية؛ مثل رقاقات البطاطس المحمرة، والبطاطس المقلية على الطريقة الفرنسية، والمخبوزات والحبوب كانت أعلى من المستوى الذي حددته منظمة الصحة العالمية في دلائلها الإرشادية.

البطاطس المقلية وحمى السرطان

الجدير بالذكر أنه منذ الإعلان عن نتائج الدراسة السويدية وما تلاها من دراسات اجتاحت العالم حالة من الذعر، خاصة أن صناعة رقائق البطاطس من الصناعات المربحة؛ ولذا فلا تبخل الشركات المنتجة في الإنفاق بسخاء على حملات الدعاية لها والترويج، خاصة أن هذه الشركات تتوجه بخطابها إلى أكثر شرائح المستهلكين هشاشة، وهم الأطفال؛ نرى طوفاناً من الدعاية يخاطب عقول الأطفال، فضلا عما تقدمه الدعاية الإعلانية من عناصر الإثارة

والتشويق، مثل تصميم عبوات البطاطس في أشكال مبهرة، ذات نقوش وألوان زاهية كي تجذب إليها الأطفال، هذا بالإضافة إلى وضع بعض النكهات اللذيذة؛ فنجد بطاطس بطعم الفراخ، الكباب، الليمون، الكاري، الجبن وغيرها، ولا يوجد مثيل لها في البلاد الأوروبية أو الولايات المتحدة نفسها، وهي الموطن الرئيسي لمعظم هذه الشركات.

26- التلوث بالزئبق من مقياس الحرارة (الترمومتر)

كمية صغيرة من معدن الزئبق يمكن أن تتسبب في أضرار كبيرة. جرام واحد فقط من هذه المعدن يمكن أن يلوث بحيرة ضخمة مساحتها عشرون هكتاراً، وترمومتر واحد نستعمله يحتوي قرابة **0.7** جرام. والتعرض لهذا المعدن على المدى الطويل والقصير تسبب في أضرار جسيمة للإنسان والحياة البرية.

تأتي خطورة الزئبق في تأثيراته المدمرة على مدى الطويل للجهاز العصبي المركزي وما ينتج عن ذلك من اختلال في وظائف الجسم الأخرى، والتعرض يكون عن طريق التنفس من هواء ملوث أو عن طريق الشرب من مياه ملوثة، جوفية أو مياه الأنهار أو مباشرة عن طريق ملامسة الجلد. و في حالة تحطم ترمومتر ولم يتم جمعه وتنظيفه بطريقة سليمة قد يتسرب الزئبق (السائل الفضي) إلى داخل السجاد فتنبعث أبخرة غير محسوسة على فترات طويلة تجعل وسط الحجرة مشبعاً بهذه المادة السامة، والحالة ستزداد سوءاً في حالة استخدام المكنسة الكهربية لتنظيف السجاد أو في حالة أن الحجرة صغيرة وغير جيدة التهوية. وقد سجلت عدة حالات تسمم بسبب التعرض لكميات قليلة منسكبة من الزئبق على السجاد من ترمومترات مكسورة. التخلص من بقايا الزئبق عن طريق رميها بأكياس القمامة التي ينتهي بها المطاف بالحرق في المكبات العامة، تنتج عنها أبخرة سامة تنطلق في الهواء، أو قد تصل بعض تلك الملوثات للمياه الجوفية في حالة اللجوء لعملية ردم القمامة.

أواني الطبخ وتأثيرها على صحة الإنسان

أواني الألمنيوم

يغيب عن أذهان الكثير من الناس أضرار استعمال الأدوات المنزلية المصنوعة من الألومينيوم التقليدي في عمليات طبخ الأغذية المحتوية على أحماض عضوية أو مركبات لها

تأثيرات قلوية أو التي تضاف إليها لأغراض مختلفة مثل تحسين مذاقها أو قوامها، أو للإسراع في عملية طبخها أو غير ذلك، وهي تسبب ذوبان عنصر الألومينيوم من أواني الطبخ وتكوين رواسب بيضاء تلوث الطعام الموجود فيها. ويتوقف معدل ذوبان هذا المعدن على رقم الحموضة **(PH)** لمكونات الطعام ودرجة الحرارة المستخدمة في عمليات الطبخ وطول مدتها.

ويتفاعل الألمنيوم مع الأحماض مثل حمض الستريك (حمض الليمون) الموجود في عصائر الفواكه الحمضية والخضراوات كالليمون والرمان والطماطم والحصرم، المستخدمة في تحضير أطباق الطعام. كما يتفاعل هذا المعدن مع كربونات الصوديوم أو بيكربونات الصوديوم أو مسحوق الخبز (بيكنج بودر) المحتوي عليها، وهي ذات تأثيرات قلوية تؤدي إلى ذوبان جزء من الألومينيوم في أواني الطبخ خصوصًا مع ارتفاع حرارة التسخين في أثناء عمليات الطبخ التي تساعد على زيادة سرعة حدوث ذلك. كما يؤدي نقص حجم الماء في أثناء عملية الطبخ نتيجة تحوله إلى بخار إلى زيادة تركيز الألومينيوم في الطعام قد تصل إلى عدة مرات.

وهذا يعني خطورة تحضير مركزات عصير الطماطم، مثل صلصة ومعجون الطماطم، وكذلك عصير الرمان في أوان مصنوعة من الألمنيوم، سواء بالتسخين بالحرارة المباشرة لموقد الغاز أو بحرارة أشعة الشمس خلال فصل الصيف. ويؤدي دخول كميات كبيرة من الألومنيوم إلى جسم الإنسان إلى تجمعه في عظامه وجهازه العصبي. واكتشف العلماء ارتفاع تركيز هذا العنصر في ضحايا مرض الزهيمر الذي يسبب تلفًا في جهازهم العصبي، لذا عزا بعضهم حدوث ذلك نتيجة دخول كميات كبيرة من الألمنيوم إلى جسم المريض، لكن ما زالت أسباب حدوثه غير معروفة بدقة. هناك يضاً الأواني المصنوعة من الألمنيوم المطلية أحياناً بطبقة من التيفلون لمنع التصاق بعض مكونات الأغذية بجدارها، أو يعالج بطرق خاصة ليصبح أكثر قوة وصلابة ومقاومة لتأثير الأحماض.

أواني التيفلون

التيفلون أو التيفال –كما يسميه عامة الناس –هو اسم تجاري لمركب بوليمري يسمى عديد رباعي فلوروإيثلين، وينتشر استخدامه في صناعة أواني القلي والطبخ لكي لا

تلتصق بها الأغذية وغيرها، وهو يتركب رئيسياً من سلسلة من ذرات الفحم مثل غيره من البوليمرات – (الجزيئات المتجمعة مع بعضها). والتيفلون عبارة عن سلسلة محاطة كليًا بذرات عنصر الفلور، وتكون الرابطة الكيميائية في هذا المركب بين ذرة الفحم وعنصر الفلور قوية جدًا، وتقوم ذرات الفلور بتكوين حجاب واقٍ لسلسلة ذرات الفحم في جزيئاته، ويوفر التركيب المميز لمركب التيفلون خواص كيميائية وطبيعية فريدة له بالإضافة إلى صفة الانزلاق الشديد لسطحه ونعومة ملمسه، وهو مركب كيميائي خامل ضد تأثير معظم الكيماويات المعروفة كالأحماض والقلويات عند ملامستها له، وغير سام للإنسان عند دخول كميات صغيرة منه بشكل عفوي إلى الجهاز الهضمي للإنسان نتيجة تكسره أو تقشره في أواني الطبخ بفعل سوء استخدامها. وتكون أواني التيفال رديئة الصنع مغطاة بطبقة رقيقة من التيفلون ولا يلتصق بقوة بمعدنها فيسهل تكسره وانفصال أجزاء منه تلوث الطعام الذي يحضر فيها.

وتتصف أواني التيفلون المستخدمة في عمليات الطبخ والقلي بسهولة تنظيفها، وعدم التصاق الطعام بسطوحها كالأرز والخضراوات المحضرة فيها، ولا تحتاج هذه الأواني إلى وجود الزيت وحتى القليل منه فيها لمنع التصاق الطعام بجدرانها. صرحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية **F.D.A** باستعمال أواني التيفلون في عمليات الطبخ بأنواعه وشاع استعمالها، لكن قد يحدث تقشر وخدوش في سطوح هذه الأواني نتيجة استعمال أدوات حادة في تقليب وتحريك الطعام فيها، أو نتيجة رداءة صناعة هذه الأواني، لذا ينصح باستعمال ملاعق خشبية في عمليات الطبخ داخل هذه الأواني، وضرورة تنظيفها بعد استعمالها بإسفنج ناعم في وجود الصابون أو المنظف الصناعي مع توفر حجم كافٍ من الماء.وحذرت مجموعة العمل البيئية في الولايات المتحدة من استعمال أواني التيفال في عمليات القلي على اللهب المباشر لاحتراق الغاز، فقد تصل درجة الحرارة خلالها إلى حوالي **700** فرنهيت (حوالي **370** مئوية) خلال **3** إلى**5** دقائق وهي أقل من الزمن الذي تدعيه شركة دو بونت المنتجة لنوع شهير من هذه الأواني ويسمى تيفال، ويتصاعد في أثناء عمليات التسخين لمركب التيفلون في أواني الطبخ المحتوية عليه على نار شديدة خصوصًا عند خلوها من الأغذية إلى انطلاق غازات سامة ومركبات كيميائية لها تأثيرات سامة تلوث الهواء نتيجة احتراق وتكسر جزيئاته يؤدي استنشاقها إلى حدوث أعراض صحية تشبه مرض إنفلونزا الطيور. والحقيقة أنه في عمليات

الطبخ العادية لا تصل درجة حرارة تسخين التيفلون عادة إلى درجة تحلله وانطلاق مكوناته الكيميائية.

أواني صلب لايصدأ

تتميز أواني الطبخ المصنوعة من الصلب (الفولاذ) الذي لا يصدأ بأنها موصلة جيدة للحرارة وذات صلابة وقوة شديدتين، وهي رخيصة الثمن وتقاوم الصدأ عند تعرضها للماء أو تخزينها دون تجفيف، ويمكن استعمالها بشكل مستمر فترة طويلة. ويتركب هذا النوع من أواني الطبخ من خليط عدة عناصر معدنية أساسية وهي الحديد والكروم بالإضافة إلى احتوائها على كميات أقل من النيكل، وكذلك عنصرا الموليبدنم والتتانيوم اللذان يساعدان على زيادة تحمل معدن هذه الأواني لدرجات الحرارة الشديدة خلال عمليات الطبخ والقلي ومقاومتها للخدش بالأدوات الحادة. وقد تزود بعض هذه الأواني بقاعدة مصنوعة من الألمنيوم أو النحاس تلصق أسفل قعرها لتحسين قدرتها على التوصيل الحراري في أثناء عمليات الطبخ. ويمكن طهي الأغذية المحتوية على أحماض عضوية أو قلويات في هذه الأواني فهي تقاوم تأثير هذه المركبات ولا تتفاعل معها.

أواني الزجاج المقاوم للحرارة

انتشر استعمال ما يسميه عامة الناس أواني الزجاج المقاوم للحرارة (بيركس) المستخدمة في تسخين بعض أطباق الطعام وتحضير بعض السوائل كالشوربة وعمل مشروب الشاي، كما تستخدم أنواع منها في تسخين وطبخ بعض الأغذية داخل أفران الميكروويف. ويتميز الزجاج بعدم تفاعله مع مكونات الطعام ومنها الأحماض والقلويات فلا يتلوث الطعام المحضر بأي من مكوناته، كما يقاوم الزجاج الإصابة بخدوش أو تآكل ما يجعله بين أفضل أواني الطبخ وتقديم الطعام، ويمكن خلاله رؤية ما يحتويه من الأغذية. لكن أهم عيوب استخدامه هي سهولة كسره عند سقوطه على الأرض أو تعرضه لصدمة شديدة.

نصائح مفيدة

- يمكن استعمال أكثر من نوع من أواني الطهي المختلفة بحسب الحاجة إليها، ويكون أفضلها هو المصنوع من الزجاج والخزف المقاوم للحرارة وقدور الصلب الذي لا

يصدأ والألمنيوم المغطى بأكسيده، ويفيد عند استخدام أواني الطبخ المختلفة اتباع النصائح التالية:

- عدم استعمال أواني الألمنيوم التقليدي في عمليات الطبخ، أو حفظ الأغذية المحتوية على أحماض عضوية موجودة طبيعيًا فيها كالطماطم وصلصة الطماطم والرمان الحامض والليمون والتوت الشامي والكرز الأسود، أو تضاف هذه الأحماض إلى الأغذية في أثناء تحضيرها مثل حمض الستريك وحمض الطرطريك. ويفضل استعمال أواني الألمنيوم ذات اللون الرمادي الداكن وهي المغطاة بطبقة من أكسيد الألمنيوم الذي لا يتأثر بالأحماض والقلويات.

- يشترط أن تكون الأواني المستخدمة في عمليات الطبخ مقاومة للصدأ وسرعة الإصابة بخدوش في سطوحها.

- عدم استعمال الأواني الخزفية المزينة بالرسومات الملونة في عمليات الطبخ حيث يتخلف عن عمليات غسلها وتنظيفها مسحوق رمادي.

- يشترط في أواني الطبخ أن تكون ذات قدرة على تحمل حرارة التسخين المرتفعة دون تحلل مكوناتها، ويمكنها توزيع الحرارة بسرعة في جميع أجزاء الطعام وأن تكون نزودة بمقابض عازلة للحرارة لتسهيل مسكها.

- عدم تسخين أواني التيفلون وبخاصة قدور القلي إلى درجة حرارة شديدة خلال عمليات القلي خصوصًا عند خلوها من الزيت أو أي مادة غذائية أخرى.

- تجنب شراء الأنواع رديئة الصنع من أواني الطبخ المصنوعة من التيفلون التي يسهل تكسر طبقة التيفلون فيها نتيجة ضعف التصاقه بمعدن الألمنيوم فيتلوث الطعام الذي تتناوله بهذا المركب.

- عدم استعمال أواني التيفلون بعد حدوث تكسر في أجزاء من طبقتها في تحضير أغذية تحتوي على أحماض عضوية أو قلويات لأنها سوف تتفاعل مع عنصر الألمنيوم فيتلوث الطعام بهذا المعدن الضار بالصحة.

- عدم شراء الأنواع الرديئة من أواني الطبخ المغطاة بطبقة التيفلون التي يسهل فيها انفصالها وتلويثها الطعام المحضر فيها.
- عدم استعمال ملاعق أو شوك معدنية في تقليب الأغذية داخل أواني التيفلون وقدور طبخ الطعام المجلفنة لأنها تسبب حدوث خدوش فيها، والاكتفاء بأخرى مصنوعة من الخشب .
- أفضلية استعمال أواني الطبخ ذات السطوح الملساء لسهولة تنظيفها، وضرورة تنظيفها بعد كل استعمال بإسفنج ناعم في وجود الصابون أو المنظف الصناعي مع توفر حجم كافٍ من الماء لشطفها.

المجفف الحراري للشعر قاتل الخلايا (للسيدات)

قبل الخوض في هذا الموضوع لنا أن نعرف الحرارة بأنها الطاقة التي تنتقل من جسم أو نظام إلى جسم أو نظام آخر عند درجات حرارة مختلفة، والطاقة: هي التغيرات أو التفاعلات الكيميائية أو الكيموحيوية أو الكيموفيزيائية التي تحدث للجسم من جراء عمليات مختلفة منها الحرارة. مجفف الشعر الحراري سبب هذه التغيرات أو التفاعلات في جسم الإنسان بواسطة الهواء الساخن المنطلق منه. هذه الحرارة المنطلقة إذا لم تستخدم بالطريقة الصحيحة أوراماً سرطانية، أو قتلاً لخلايا المخ تؤدي مع مرور الزمن بالاستعمال الدائم غير الصحيح لا قدر الله إلى الوفاة. نلاحظ أن معظم أجهزة تجفيف الشعر تحتوي على سرعتين أو ثلاث، الأولى لإدخال الهواء العادي، ثم الثانية هواء ساخن متوسط الحرارة، وأخيراً هواء ساخن جداً. كثير من السيدات يسئن إستخدام الجهاز بأن يبدأن بتجفيف شعورهن بالهواء الساخن جداً الموجه مباشرة إلى فروة الرأس، وهنا يكمن الخطر، وذلك بالتأثير المباشر على خلايا المخ لعدم تكيفها مع هذه الحرارة الشديدة.. فالطريقة الصحيحة هي البدء تدريجياً بالهواء البارد العادي ثم المتوسط ثم الساخن لتهيئة فروة الرأس وتقبل خلايا المخ لهذا الوضع الجديد.

توجد عدة حقائق لإثبات ذلك، فلو فرض أن سخنت قطعة من الحديد رويداً رويداً فإن الحرارة تصل إلى أناملك ببطء حتى تشعري بالحرارة الشديدة فتأخذي حذرك، ولكن لو قدر لك أن أمسكت بهذه القطعة وهي ساخنة جداً دون علم فمن المؤكد إصابتك بأضرارها

من جراء الحرارة المنبعثة من قطعة الحديد إلى أناملك، مما يؤدي إلى تلف وموت هذه الخلايا المصابة، كذلك الحال بالنسبة لمجفف الشعر.

ومن المشاهد الحية على مدى تأثير الحرارة على الأجسام الصلبة، ومن الشواهد العملية صب الشاي في فنجان بارد. ارتفاع درجة الحرارة المفاجئ يحدث بعض الأحيان كسراً أو شرخاً في الفنجان، وذلك من جراء اضطرابات عشوائية وتنافر بين الروابط الكيميائية التي يتركب منها الزجاج المصنوع منه فنجان الشاي، كما أن كثيراً من الأطباء ينصحون بعدم تعرض الجسم عامة إلى تيارات الهواء المفاجئة من بارد إلى ساخن أو العكس حتى لا يتأثر الجسم بمعنى لا تتأثر الخلايا فيصاب الإنسان بنزلة برد أو إنفلونزا، وهذا ما يحدث لفروة الرأس أو خلايا المخ فبعد الاستحمام أو غسل فروة الرأس تكون خلايا المخ باردة، والتأثير المباشر بهذه الحرارة المفاجئة يحدث ما لا يحمد عقباه. لذا يجب اتباع الطريقة السليمة وهي تهيئة فروة الرأس أو خلايا المخ، وذلك بالتدرج في درجات الهواء من عادي إلى متوسط إلى ساخن بذلك تكونين قد هيأت هذه الخلايا لاستقبال هذه الحرارة.

صبغات الشعر والجهاز الليمفاوي

حذرت دراسات جديدة من أن تلوين الشعر وتشقيره قد يزيد احتمالات الإصابة بالأمراض السرطانية وخصوصا ما يعرف بليمفوما جيرهودكن التي تصيب الجهاز الليمفاوي في الجسم المسؤول عن المناعة، وقال الباحثون في كلية يال الطبية، إن هذه الدراسات التي أجريت على أكثر من **1300** امرأة، قد تساعد في تفسير الارتفاع الغامض في عدد حالات السرطان التي تصيب الجهاز الليمفاوي عند السيدات. سجل العلماء في المجلة الأمريكية لعلوم الوباء، أن السيدات اللاتي بدأن باستخدام مستحضرات التلوين وصبغات الشعر الداكنة لأكثر من **25** عاما، تعرضن لخطر الإصابة بليمفوما جيرهودكن بحوالي الضعف، بينما زاد بحوالي الثلث عند من بدأن بتغيير اللون الطبيعي لشعرهن قبل عام **1980** يتوقع الأطباء في جمعية السرطان الأمريكية، أن يصيب هذا النوع من الليمفوما **54** ألف أمريكي هذا العام، وأن يقتل **19** ألف منهم، مشيرين إلى أنه يصيب الرجال بنسبة أكبر من النساء. معدلات الإصابة به تضاعفت منذ منتصف السبعينات دون أن تتضح الأسباب، ولكن يعتقد أن

التعرض للمواد الكيميائية التي أصبحت أكثر شيوعاً واستخداما في العصر الحالي يمثل عاملا مهما في ذلك. ممالا شك فيه صعوبة إيقاف أو منع استعمال تلك الأصباغ أو الحناء المخلوط كما أنه من الصعب الإقناع بالامتناع عن المواد التجميلية وخاصة صباغة الشعر فهذا من الأمور والأشياء المتوارثة منذ قديم الزمن لكن هناك بعض النصائح المتواضعة :

1- الابتعاد قدر الامكان عن استعمال المواد الصبغية الدائمة بصورة متكررة .

2- لا تتركي الصبغة على شعرك لفترة طويلة أكثر من اللازم أو أكثر مما تنص عليه إرشادات الشركة المصنعة.

3- عليك بتكرار غسل الشعر بالماء بعد عملية صباغته.

4- استعملي دائماً القفازات خلال وضع صبغة الشعر.

5- اتبعي دائما الإرشادات المرفقة مع العبوة.

6-احذري من خلط صبغات أو الوان مختلفة مع بعضها البعض بسبب التفاعل الكيميائي ونتائجه الخطرة.

7- حاولي دائماً فحص الصبغة على ذراعك أو خلف الأذن بدهن كمية بسيطة على سطح الجلد وتركها لمدة 48ساعة، إذا أحسست بحكة أو بثور أو احمرار فلا تستعملي ذلك المنتج لوجود حساسية لديك.

8- تكرار تعرض الشعر للمواد الكيميائية من صبغات وما تحتويه من مواد مؤكسدة يضعف بنية وتركيبة الشعر ويؤدي إلى التقصف.

9- الحرص على عمل فحص الحساسية التلامسي في حالة استعمال الصبغة الدائمة في حالة وجود تاريخ مرضي بذلك.

10-عدم استخدام أي أصباغ للشعر غير معروفة المحتوى والمصدر (الشركة الصانعة) والحرص التام على قراءة النشرة المرفقة قبل الاستعمال.

11- عدم استخدام وعمل صبغة الشعر اثناء الحمل وبالذات في الأشهر الثلاثة الأولى،

وأنصح بتأجيل ذلك لما بعد الولادة.

طلاء الأظافر يؤثر سلبيا على صحة النساء

حذر أطباء مختصون من أن طلاء الأظافر بأنواعه وألوانه المختلفة يؤثر سلبيا على الصحة العامة للنساء، ويسبب إصابتهن بمخاطر جانبية تشمل الصداع والتهاب الجلد، كما يسبب الطلاء الأحمر بوجه خاص، بقعاً صفراء مؤقتة عند تكرار استعماله. وقال أخصائيو الأمراض الجلدية في كلية ماونت سيناي الطبية بنيويورك، أن طلاء الأظافر يعتبر منتجا آمنا بوجه عام، ولكنه قد يسبب عددا من المشكلات خصوصا عند الأشخاص الذين يعانون من الحساسية.

وأوضح هؤلاء أن بعض النساء قد يعانين من حساسية تجاه المواد المذيبة التي تدخل في تكوين طلاء الأظافر، وهي عبارة عن مركبات كيميائية مثل الأسيتون والكيتون والزايلين، التي تتفكك عادة ثم تتبخر، وتضاف غالبا لتساعد المادة البلاستيكية الكيميائية المسؤولة عن مرونة الطلاء، والمواد الأخرى التي تجعله قوياً ولامعاً، على التجمد.

وأفاد الخبراء أن هذه المكونات هي التي تسبب الصداع عند تطايرها في الهواء قبل أن يجف الطلاء، لذلك ينصح في حال الرغبة في طلاء الأظافر، أن يوضع الطلاء على الأظافر في غرفة جيدة التهوية، سواء بالقرب من النافذة أو إلى جانب المروحة، لتجنب حدوث الصداع، واستخدام أنواع وألوان مختلفة إذا استمر الصداع، فقد يحتوي بعضها على مكونات أقل تطايراً من الأخرى مثل مذيبات الكيتون التي تعتبر أفضل نسبيا من الأسيتون والزايلين.

ولفت الباحثون إلى أن التهاب الجلد المتسبب عن طلاء الأظافر قد ينتج عن الحساسية لأحد المكونات، فتظهر الأعراض التي تشمل احمرار الجلد والشعور بالحكة وتقشر الجلد أو تشققه، وتكون حويصلات صغيرة حول الأظافر، في أسوأ الحالات، كما قد يسبب الالتهاب لبعض الأماكن الحساسة من الجسم مثل الوجه والرقبة نتيجة لمس الأظافر المطلية قبل أن يجف عليها الطلاء تماماً، موضحين أن مادة تولين سلفوناميد هي المسؤولة عن حدوث الالتهابات. لذا بدأت بعض الشركات في إنتاج أنواع من طلاء الأظافر تحتوي على بديل لا يسبب التهابات.

الفصل الرابع :

المؤشرات الاجتماعية والديموجرافية للمرأة المصرية

خلال السنوات ال 30 الماضية، حدثت تغييرات رئيسية منها الاجتماعية والديموجرافية التي حدثت في الشرق الأوسط، ذلك أن مجموع عدد سكان الوطن العربى قد تضاعف تقريبا. معدل المواليد لايزال مربفعاً ولكن وفيات الرضع ومعدلات وفيات الأطفال والكبار قد انخفضت. متوسط العمر المتوقع قد تحسن رقمة بشكل كبير، والتحضر، ونصيب الفرد من الدخل قد ازداد ولكن ليس بمثلما زادت الأسعار. الانتقال إلى البيئات الحضرية، وزيادة الرفاهية الاقتصادية ارتبطت بالتغيرات في النشاط البدني والأنماط الغذائية التي عززت تطوير الأمراض المتوطنة و غير المتوطنة.

حقوق المرأة

صدرت اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، واعتمدتها الجمعية العامة للأمم المتحدة، وعرضتها للتوقيع والتصديق والانضمام بقرارها رقم 180/34 المؤرخ في 18 ديسمبر 1979 بتاريخ بدء النفاذ: 3 سبتمبر 1981، طبقا لأحكام المادة 27. ولقد اختلفت نظرة الشعوب إلى المرأة عبر التاريخ. المجتمعات البدائية الأولى كانت غالبيتها "أمومية"، وللمرأة السلطة العليا. ومع تقدم المجتمعات وخصوصا الأولى ظهرت في حوض الرافدين، مثل شريعة اورنامو التي شرعت ضد الاغتصاب وحق الزوجة بالوراثة من زوجها. وشريعة اشنونا اضافت إلى حقوق المرأة حق الحماية ضد الزوجة الثانية. وشريعة بيت عشتار حافظت على حقوق المرأة المريضة والعاجزة وحقوق البنات الغير متزوجات. وأخيرا قوانين حمورابي احتوت على 92 نصا من أصل 282 تتعلق بالمرأة، وقد أعطت شريعة حمورابي للمرأة حقوقا كثيرا من أهمها: حق البيع والتجارة والتملك والوراثة والتوريث، كما أن لها الأولوية على الزوجة الثانية في السكن والملكية وحفظ حقوق الوراثة والحضانة والعناية عند المرض. كما شهد العصر البابلي بوصول الملكة سميراميس إلى السلطة لمدة خمس سنوات تطوراً كبيراً فى حقوق المرأة.

في العهد الإغريقي لم يكن للمرأة الحرة كثير من الحقوق، فقد عاشت مسلوبة الإرادة ولا مكانة اجتماعية لها، وظلمها القانون اليوناني فحرمت من الإرث وحق الطلاق ومنع عنها التعلم. في حين كانت للجواري حقوقا أكثر من حيث ممارسة الفن والغناء والفلسفة والنقاش مع الرجال. و في مدينة إسبارطة اليونانية كان وضع المرأة أفضل، فقد منحت المرأة هناك حقوقاً حيث حصلت على بعض المكاسب التي ميزتها على أخواتها في بقية المدن اليونانية وذلك بسبب انشغال الرجال بالحروب والقتال. ومع تقدم الحضارة الإغريقية وبروز بعض النساء في نهاية العهد الإغريقي إزدادت حقوق المرأة الإغريقية ومشاركتها في الاحتفالات والبيع والشراء. لم يكن ينظر للمرأة كشخص منفرد، وانما كجزء من العائلة وبالتالي فان الحقوق كانت على قيم مختلفة عما نعرفه اليوم. ومن الصعب المقارنة على أسس القيم الحالية. حيث أن المرأة جزء من العائلة فإن الأساس هو الحقوق التي تتضمن الانسجام والبقاء، لذلك كانت العائلة تخضع للرجل الذي يتولى حماية العائلة.

أما في العصر الروماني فحصلت المرأة على حقوق أكثر مع بقائها تحت السلطة التامة للأب أو لحكم سيدها أن كانت جارية، أما المتزوجة فقد كان يطبق عليها نظام غريب أما أن تكون تحت سلطة وسيادة الزوج أو أن تعاشر زوجها وتبقى مع أهلها وسلطتهم. وقد تركت لنا الآثار الكثير من المعلومات التي تشير إلى أن امرأة كانت تصبح قاضي وكاهن وبائع ولها حقوق البيع والشراء والوراثة كما كان لديها ثرواتها الخاصة.

وفي عهد الفراعنة في مصر كانت للمرأة حقوق لم تحصل عليها أخواتها في الحضارات السابقة، فقد وصلت للحكم وأحاطتها الأساطير. كانت المرأة المصرية لها سلطة قوية على إدارة البيت والحقل واختيار الزوج، كما أنها شاركت في العمل من أجل إعالة البيت المشترك. وكان الفراعنة يضحون بتمثال يشبه المرأة بل ويزين زينة كاملة بالحلى والذهب كل عام للنيل تعبيراً عن مكانة المرأة بينهم، إذ يضحى بالأفضل والأجمل من الحلى في سبيل الحصول على رضى الآلهة.

أما في الصين فقد ظلمت المرأة ظلما كبيرا فقد سلب الزوج ممتلكاتها ومنع زواجها بعد وفاته، وكانت نظرة الصينيين لها "كحيوان معتوه حقير ومهان". وفي الهند لم تكن المرأة

بحال أحسن فقد كانت تحرق أو تدفن مع زوجها بعد وفاته. وفي فارس منحت المرأة بواسطة "زرادشت" حقوق اختيار الزوج وتملك العقارات وإدارة شؤونها المالية. كما لا زالت هذه المكانة المتميزة موجودة عند المرأة الكردية، التي تتمتع بحريات كبيرة وتقاليد عريقة.

النظرة إلى المرأة لدى الديانات

عند اليهود "وليست فى كتابهم المقدس" كانت المرأة تعامل معاملة "الغانية" و"المومس" و"المخربة للحكم والملك"، ولم تخلُ كتبهم الدينية من الاستهانة بها وتحقيرها ومنعها من الطلاق. أما فى المسيحية اعتبرت المرأة والرجل جسدا واحدا، لاقوامة ولاتفضيل بل مساواة تامة في الحقوق والواجبات. وحرم الطلاق وتعدد الزوجات، واعطيت قيما روحية أكبر. وأعطيت لمؤسسة الزواج تقديسا خاصا ومساواة في الحقوق بين الطرفين. و أما الإسلام فقد وضع عدة تشريعات تكفل لها جميع حقوقها ووضعت هذه التشريعات دوراً معيناً ونهجاً محدداً لدور كلا من المرأة والرجل في الحياة وحقوق وواجبات كل منهما.

المرأة في الجاهلية (العرب قبل الإسلام)

هل تعلمى سيدتى أنه في الجاهلية و في جزيرة العرب شاركت المرأة في الحياة الاجتماعية والثقافية في الوقت الذي كانت توأد به البنات بسبب الفقر، وانتشرت ذى الرايات الحمر، وسبيت وبيعت واشترت، بالضبط كما بيع العبيد من الرجال. والمرأة كانت لها حقوق كثيرة مثل التجارة وامتلاك الأموال والعبيد، كما كان الحال مع خديجة زوجة الرسول محمد بن عبد الله. كما كان لها الحق في اختيار الزوج أو رفضه. وكان منهم الشاعرات المشهورات.

المرأة فى المسيحية

عندما خلق الله المرأة فى المسيحية "حواء" خلقها من ضلع آدم فلم يخلقها من رأسه لكى لا تكون متفوقة عليه ولم يخلقها من قدمه لكى لا يدوسها بحذائه ولكن خلقها من ضلعه قرب قلبه لتكون محببة لنفسه. فقد لخصت العلاقة بين الرجل والمرأة فى علاقة تكاملية. أنظر إلى كرامتها وقيمتها وعظمتها وأخذت كل الكرامة والاحترام ومثال ذلك العذراء مريم وأيضاً فى الكتاب المقدس كان هناك نبيات مثل دبورة النبية ومريم النبية أخت هارون وأيضاً هناك

خادمة مثل فيبى فإذن المسيحية تنظر إلى المرأة نظرة متساوية مع الرجل فى كرامتها ومكانتها وفى موقفها والنظرة إليها نظرة احترام وتقدير.

والمرأة ليست سلعة فى المسيحية لتسلية الرجل بل لها نفس القيمة، ومن هنا كان الارتباط بينهما مبنياً على الاحترام المتبادل والتقدير المتبادل والحب المتبادل والبذل المتبادل. وأحب أن أقرأ لك جزءاً من الكتاب المقدس لنرى الرباط والحب المتبادل بين الرجل والمرأة وهى من رسالة أفسس إصحاح 5 ابتداء من الآية 22، يقول: " أيها النساء أخضعن لرجالكن كما للرب لأن الرجل هو رأس المرأة كما أن المسيح أيضاً رأس الكنيسة وهو مخلص الجسد، ولكن كما تخضع الكنيسة للمسيح كذلك النساء لرجالهن فى كل شئ، أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح أيضاً الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها (أى ضحى بنفسه لأجلها) كذلك يجب على الرجال أن يحبوا نساءهم كأجسادهم. وأما أنتم الأفراد فليحب كل واحد امرأته هكذا كنفسه".

المرأة في الإسلام

أما في الإسلام فقد تحسنت وتعززت حقوق المرأة، وقد أعطى الإسلام المرأة حقوقها سواءً المادية كالإرث وحرية التجارة والتصرف بأموالها إلى جانب إعفائها من النفقة حتى ولو كانت غنية، أو حقوقها المعنوية بالنسبة لذاك العهد ومستوى نظرته إلى الحريات بشكل عام وحرية المرأة بشكل خاص. كما أن لها حق التعلم، والتعليم، بما لا يخالف دينها، بل إن من العلم ما هو إلا فرض عين تأثم إذا تركته. و لا يقتصر دور المرأة في الإسلام على كونها إمتدادا للرجل.

ويتميز الإسلام في هذا المجال بمرونته في تناوله للمرأة. فقد وضع الأسس التي تكفل للمرأة المساواة والحقوق. كما سنّ القوانين التي تصون كرامة المرأة وتمنع استغلالها جسديا أو عقليا، ثم ترك لها الحرية في الخوض في مجالات الحياة. ويبقى أمام وصول المرأة المسلمة إلى وضعها العادل في المجتمعات الشرقية هو العادات والموروثات الثقافية والاجتماعية التي تضرب بجذورها في أعماق نفسية الرجل الشرقي الذكورية وليس العائق الدين أو العقيدة.

فمن ناحية العقيدة: حطّم الإسلام المعتقد القائل بأن حواء (الرمز الأنثوي) هي جالبة الخطيئة

أو النظرات الفلسفية القائلة بأن المرأة هي رجل مشوّه. فأكّد الإسلام أن آدم وحوّاء كانا سواء في الغواية أوالعقاب أوالتوبة. كما أن الفروق الفسيولوجية بين الرجل والمرأة لا تنقص من قدر أي منهما، فكل منهما ميسر لما خلق له: وهذا ينطبق على الطبيعة الجسدية والنفسية، الفردية أو الاجتماعية، فهي طبيعة مميزة لكل منهما والتي تتيح له أن يمارس الدور الأمثل من الناحية الفردية والاجتماعية.

حركة المرأة المصرية تبلور مطالبها

الحركات النسائية راحت تنتعش، وتبلور مطالب واضحة، بالتوازي مع التطوّر الذي طرأ على النضال الوطني في أعقاب الحرب العالمية الأولى. فلم يكن للمرأة المصرية قبل بروز الحركة الوطنية المصرية الحديثة أي دور. و في أعقاب ثورة **1919**، صار صوتها يبرز، وتتشكّل جمعيات نسائية عديدة ومجلات تحررها سيدات تتطالب بإزاحة التخلف والتمييز الجنسي. وفي عام **1924**، قدمت هدى شعراوي وإحسان أحمد، باسم لجنة الوفد المركزية، التي مثّلت نساء القطر المصري منذ سنة **1919**، وجمعية الاتحاد النسائي المصري، جملة من المطالب إلى البرلمان المصري في أول جلسة انعقاد له سنة **1924**، اشتملت، في الجانب السياسي العام، على ضمان الاستقلال التام لمصر والسودان، وفي الجانب الاجتماعي، على نشر التعليم الابتدائي في جميع أنحاء القطر بصفة إلزامية، وفي الجانب النسوي على مساواة الجنسين في التعليم وفتح أبواب التعليم العالي وامتحاناته لمن يهمها ذلك من الفتيات؛ والإكثار من المدارس الثانوية للبنات؛ وتعديل قانون الانتخاب بإشراك النساء مع الرجال في حق الانتخاب ولو بقيود في الدور القادم؛ وإصلاح القوانين العملية للعلاقة الزوجية وجعلها منطبقة على ما أرادته روح الدين من إقامة العدل ونشر السلام بين الأسر؛ وسن قانون يمنع تعدد الزوجات إلا لضرورة كأن تكون الزوجة عقيماً أو مريضة بمرض يمنعها من أداء وظيفتها الزوجية، وفي هذه الحالات يجب أن يثبت ذلك الطبيب الشرعي؛ وسن قانون يلزم المطلق ألا يطلق زوجته إلا أمام القاضي الشرعي، والقاضي عليه معالجة التوفيق بحضور حكم من أهله وحكم من أهلها قبل الحكم بالطلاق طبقاً لنص الشرع الشريف.

المرأة اليوم

في العصر الحديث يتضح أن وضع المرأة في كل بلد يتبع سياسة هذا البلد أكثر من تبعيته لدين أهل هذا البلد بفارق كبير. ففي البلدان الديموقراطية الغربية نجد المرأة قد حصلت على حرية تامة في كل مجالات الحياة، ففي الطفولة تتضمن الأنظمة العلمانية الديمقراطية معاملة متساوية بين البنت والصبي وتمنع التمييز على أساس الجنس، كما تقدم لهم الإمكانيات للتطور المتناسق والمنسجم. ومن عمر الثامنة عشرة يحق للمرأة الانفصال عن أهلها، تماما مثل الشاب، ويعتبرها القانون فردا حرا وبالغا. ويحق للمرأة العمل لإعالة نفسها وعائلتها، كما يحق لها الحصول على دعم المجتمع وحمايته الاجتماعية. وتحصل على كل المؤهلات من دراسة وتتطوير للوصول إلى نفس مستويات الإبداع عند الرجل.

ومن جهة أخرى، ما زالت هناك إحصائيات مثيرة عن العنف ضد المرأة في الغرب ففي فرنسا وحدها تموت أكثر من 3 نساء شهرياً نتيجة لهذا العنف. وهذا يشير بوضوح إلى أن الإرث الحضاري لاضطهاد المرأة التاريخي لم يتخلص الغرب منه حتى الآن، بالرغم من التغييرات الكبيرة التي جرت على حياة المرأة ومفاهيمها وحقوقها. و أما في البلدان العربية فبالرغم من أن دساتير معظم هذه الدول تنص على الحقوق التي كفلها الإسلام للمرأة، وأحيانا أكثر من ذلك عند البلدان التي تبنت بعض الأنظمة العلمانية، كمنع تعدد الزوجات في تونس بموجب مجلة الأحوال الشخصية أو تماثل الإرث بين الذكر والأنثى في دولٍ عربية أخرى فلا زال وضع المرأة مماثلا لوضعه التاريخي خلال العصور السابقة، بسبب الموروث الثقافي المهين عن المرأة وبسبب التمييز القانوني والفيزيائي.

يوم المرأة المصرية 16 مارس

منذ فجر التاريخ، كان للمرأة المصرية دور بارز في مختلف مجالات الحياة وقد تم اختيار يوم السادس عشر من شهر مارس لكي يكون يوم المرأة المصرية التزاماً بقرار الأمم المتحدة الذي يحث الدول الأعضاء على الاحتفال بيوم المرأة الخاص بها على أن يكون هذا اليوم مرتبطاً بحدث تاريخي للبلد نفسه. يحمل يوم السادس عشر من مارس عام **1919** ذكرى ثورة المرأة المصرية ضد الاستعمار ونضالها من أجل الاستقلال ولاسيما استشهاد السيدة حميدة خليل أول شهيدة مصرية من أجل الوطن. وقد تظاهرت في هذا اليوم أكثر من **300**

سيدة بقيادة السيدة هدى شعراوي رافعات أعلام الهلال والصليب كرمز للوحدة الوطنية ومنددات بالاحتلال البريطاني والاستعمار. وفى نفس هذا اليوم وبعد مرور أربعة أعوام نادت السيدة هدى شعراوي بمظاهرة أخرى وهى الأولى من نوعها لتأسيس أول اتحاد مصري للمرأة وكان هدفها هو تحسين مستوى تعليم المرأة وضمان المساواة الاجتماعية والسياسية.

المؤشرات الديموجرافية للمرأة في مصر

بلغ عدد السكان داخل جمهورية مصر العربية في أول يناير **2006** حوالي **71.348** مليون نسمة وذلك وفقاً لمعدل زيادة طبيعية قدرة **1.91** %. و تشير تقديرات السكان الصادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء أن الإناث في المجتمع المصري تشكل حوالي نصف سكان الجمهورية. بلغت نسبة الإناث التقديرية في أول يناير **2008** حوالي **48.9**% من إجمالي عدد السكان. والجدول التالي يوضح تطور أعداد السكان من سنة **2001** حتى **2008**ونسبة الإناث من إجمالي عدد السكان.

جدول (**1**) تطور أعداد السكان (بمصر) ونسبة الإناث إلى إجمالى السكان (مليون نسمة)

السنة (أول يناير من العام)	عدد السكان بالمليون	عدد الإناث بالمليون	نسبة الإناث (%)
2001	64.65	31.57	48.83
2002	65.99	32.22	48.83
2003	67.31	32.87	48.83
2004	68.65	33.54	48.86
2005	69.997	34.18	48.83
2006	71.348	34.839	48.83
2008	74.3		48.9

المصدر : الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء

يتضح من الجدول السابق أن الإناث تمثل ما يقارب نصف سكان مصر وذلك خلال الفترة المشار إليها سابقا . وهو ما يتضح من نسبة الإناث إلى إجمالي عدد السكان خلال الفترة محل الدراسة والتى بلغت حوالى **48.9%** من إجمالي عدد السكان خلال هذه الفترة.

جدول (2) توزيع السكان حسب فئات السن والنوع في عام 2008 (مليون نسمة)

فئات السن	عدد السكان بالألف			النسبة %
	ذكور	إناث	الجملة	
أقل من 5	4081610	3881106	7962716	10.60
5–	4065843	3819821	7885664	10.50
10–	4127349	3834924	7962273	10.60
15–	4517923	4291633	8809556	11.73
20–	4157635	3964226	8121861	10.82
25–	3255450	3338048	6593498	8.78
30–	2494728	2388271	4882999	6.50
35–	2384397	2419586	4803983	6.40
40–	2134842	2086915	4221757	5.62
45–	1937053	1853382	3790435	5.05
50–	1592218	1565757	3157975	4.21
	1252526	1084454	2336980	3.11
	927685	831683	1759368	2.34

55-	661294	570004	1231298	1.64
60-	415199	399641	814840	1.08
65-	388627	373471	762098	1.01
70-				
75+				
جملة السكان	38394379	36702922	75097301	100

المصدر : الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء

توقع متوسط العمر

تشير تقديرات متوسط العمر بالنسبة للإناث والذكور إلى ارتفاع هذه المعدلات خلال الخمس سنوات الماضية . حيث ارتفع متوسط العمر المتوقع للإناث من **71** سنة عام **2000** إلى **73.6** سنة عام **2006**. كما ارتفع متوسط العمر المتوقع للذكور من **66.7** سنة عام **2000** إلى **69.2** سنة عام **2006**. يشير الجدول (**3**) إلى تطور العمر المتوقع عند الميلاد للذكور والإناث خلال الفترة **2000**– **2006**.

جدول (3) تطور توقع متوسط العمر

السنة	الذكور	الإناث
2000	66.7	71.0
2001	67.1	71.5
2002	67.5	71.9
2003	67.9	72.3
2004	68.4	72.8

73.2	68.6	2005
73.6	69.2	2006

المصدر: الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء

مصر الأولي عالميا في ارتفاع معدلات الطلاق

في الوقت الذي زادت فيه عقود الزواج بنسبة**17.6**% فان معدلات الطلاق زادت بنسبة أعلي بلغت**19**% وهو مؤشر يعكس خطورة الوضع الاجتماعي في مصر في ظل الازمات التي تقصف بالحياة الزوجية وتهدد ملايين الأطفال.. فقد أوضح تقرير الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء ارتفاع عدد حالات الطلاق من**65461** حالة عام **2006** إلي**77878** عام**2007** واستأثرت المناطق الحضرية بنسبة**54.7**% منها وكانت أعلي نسبة طلاق في الفئة العمرية من**25** الي**30** عاما وفي المناطق الفقيرة.. أما حالات الزواج فزادت من**522887** عام**2006** الي**614848** عام**2007** منها**33.3**% في المناطق الحضرية. ووفقا لهذه المؤشرات فان مصر احتلت المرتبة الاولي في ارتفاع نسب الطلاق عالميا.

إن معظم الاحصائيات تشير إلي ان نسب الإنجاب والطلاق ترتفع في المجتمعات الأفقر، مما يدل علي أن الفقر والجهل من أخطر التحديات التي يواجهها المجتمع. الزواج نظام اجتماعي يتصف بقدر كبير من الاستقرار والمودة والرحمة، وينتج عنه تكوين الأسرة التي هي البنية الأساسية للمجتمع، ولكن كثيرا ما تظهر المشكلات وتطفو علي سطح الحياة الزوجية وتؤثر علي الأبناء تأثيرا خطيرا مما يجعلهم يشعرون بعدم الطمأنينة والأمان فتتولد لديهم مشاعر الخوف والقلق والتوتر، وينعكس هذا علي سلوكياتهم التي تصبح غير سوية ومضطربة.

ويظهر ذلك في تصرفاتهم في شكل عناد وسرقة ونوبات غضب وعصبية زائدة واضطرابات الأكل والنمو والتبول اللاإرادي والتهتهة والثأثأة والحركات العشوائية اللا إرادية، أسباب تزايد معدلات الطلاق في مصر ترجع إلي عدم تأهيل الشباب المقبل علي الحياة الزوجية ولسهولة الزواج عند بعض الفئات الميسورة دون أن يتحمل الزوجان أي عناء أو مشقة.... وقد يكون السبب هو عدم النضج العاطفي للزوجين نتيجة لزواجهما في سن صغيرة، خاصة في الريف أو نتيجة للتوقعات غير الطبيعية والخيالية ورغبتهما في العيش وكأنهما

في فيلم سينمائي، أو لعدم اعتياد الفتيات علي القيام بالأعمال المنزلية قبل الزواج أو نتيجة نقص في المعلومات التي تصل إليهما. د. سامية خضر أستاذ علم الاجتماع بجامعة عين شمس أرجعت انتشار ظاهرة الطلاق، خاصة في السنة الأولي للزواج إلي الاهتمام بالجانب المادي في تجهيز العروسين دون وعي بأن الحياة الزوجية السليمة تقوم علي المشاعر والعواطف، وليست علي الماديات فقط.

ويحتاج ذلك إلي أن يتعلم الشباب تحمل المسؤولية.. ففي الخارج يوصف الشاب الذي لا يستطيع رعاية نفسه بأنه عاجز بينما لايزال مجتمعنا لا يعلم الشاب كيف يصبح رجلا مسؤولاً عن بيت، وكذلك لا يهتم المجتمع بتدريب الفتاة لتصبح ربة منزل أو كيف تتعامل مع زوجها..لذلك لا يدرك الزوجان أن الحياة صعبة، وأن بها أزمات عديدة يجب عليهما مواجهتها، فالزواج ليس مجرد نزهة، إنما مجموعة مسؤوليات من بينها أكل وشرب ومكواه، وحمل وولادة ونظافة ومدارس، والتزامات نحو البيت والأسرة. وتطالب د. سامية بضرورة إنشاء مراكز علمية لتدريب حديثي الزواج علي الحياة الزوجية والمشاركة في تحمل المسؤولية.. وتوعيتهم بأهمية الاقتصاد المنزلي وعلم النفس وتربية الأطفال والصحة النفسية والجسمانية...

وتساءلت د. سامية : لماذا لا تدرب الأمهات أطفالهن علي الاعتماد علي النفس منذ المرحلة الابتدائية حتي يصبحن قادرات علي تحمل المسؤولية، وتضيف أنه في أحيان كثيرة تكون أسباب المشكلات الزوجية تافهة يمكن التغاضي عنها أو تجاوزها عندما يشعر كل من الزوجين بالآخر ويتحمل المسؤولية ويتعاملان بود ورحمة ومرونة.

الحالة التعليمية للمرأة

يعتبر التعليم وسيلة من أهم وسائل تمكين المرأة من خلال إكسابها المعارف والمهارات اللازمة من أجل المشاركة الفعالة فى عملية التنمية. لذلك يعرض هذا الجزء الحالة التعليمية للإناث فى مصر ومدى نجاحها فى تحقيق معدلات أعلى فى التعليم. وذلك من خلال مجموعة من المؤشرات منها معدلات القيد فى التعليم قبل الجامعى والعالى بالإضافة إلى معدلات معرفة القراءة والكتابة.

انخفاض نسبة الأمية

تشير معدلات الأمية خلال السنوات الثلاث الماضية إلى انخفاض نسبة الأمية على مستوى الجمهورية بين الذكور والإناث مما يعكس ما تبذله الحكومة من جهود لنشر الوعى بين الأميين بأهمية العملية التعليمية من خلال برامج محو الأمية.

تطور معدل الأمية (15 سنة) خلال الفترة 2003 – 2005

السنة (فى أول يناير من كل عام)	الذكور	الإناث
2003	**22.0**	**47.0**
2004	**20.4**	**45.8**
2005	**18.3**	**43.8**

المصدر : الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء

إن توافر مستوى ملائم من التعليم ضروري لتنمية خصائص الأفراد، كما أنه من العناصر الرئيسية للنهوض بأي مجتمع. فالتعليم أحد العوامل الهامة التي تشكل اتجاهات وسلوك الأفراد نحو كثير من القضايا الأساسية التي تدفع بعجلة التنمية للأمام. التعليم يؤثر على عناصر النمو السكاني ويتأثر بها. لا يتوقف أثر الزيادة السكانية السريعة على ارتفاع نسب الإستيعاب في المراحل التعليمية المختلفة فقط ولكن تعدى أثرها إلى التأثير على نوعية التعليم وكفاءته. ولذلك فإن هناك إهتماماً قومياً من أجل القضاء على الفجوة النوعية فى التعليم وتصحيح واقع عدم المساواه فى الفرص التعليمية بين الذكور والإناث فى مصر حيث تعتبر الفجوة النوعية فى التعليم من أهم أولويات الدولة.

الإناث فى التعليم قبل الجامعى

بلغ إجمالى عدد التلاميذ المقيدين بالتعليم قبل الجامعى عام **2007 /2008** حوالى **15778.3** ألف تلميذ. وتمثل الإناث حوالى **48.8%** من إجمالى المقيدين ، مما يدل على زيادة الاهتمام بتعليم الإناث فى مصر. و بلغ إجمالى عدد التلاميذ المقيدين بالتعليم قبل الجامعى (الأزهرى) عام **2007 /2008** حوالى **1897.3** ألف تلميذ. وتمثل الإناث حوالى **41.5%** من إجمالى المقيدين.

نسبة الإناث من إجمالى عدد التلاميذ فى التعليم قبل الجامعى وفقا للمرحلة التعليمية لعام 2008 - 2009

المرحلة التعليمية	نسبة الاناث من اجمالى عدد التلاميذ 2008 – 2009
ما قبل الابتدائى	% 47.5
التعليم الابتدائى	% 48.3
الاعدادى	% 49.2
الثانوى العام	% 52.8
الثانوى الصناعى	%37.8
الثانوى التجارى	% 64.1
الثانوى الزراعى	% 21.9

الإناث فى التعليم الجامعى والعالى

بلغ إجمالى عدد المقيدين فى التعليم الجامعى والعالى لعام **2006 /2007** حوالى **2426.3** ألف طالب. وتمثل الإناث حوالى **46.7%** من إجمالى عدد المقيدين وقد ظلت هذه النسبة ثابتة خلال عام **2005/2004**. وجدير بالذكر أن عام **1933** شهد فصلا جديدا فى حياة المرأة المصرية بحصول الآنسة نعيمة الأيوبى على شهادة ليسانس الحقوق وأرادت ممارسة مهنة المحاماة ولكن وقفت أمامها عقبة قيدها فى سجلات المحامين حيث رفض الرجال حين ذاك انضمامها لصفوفهم، ولم تستسلم وبعد مناقشات مستفيضة حصلت على حقها لتصبح أول محامية فى تاريخ نقابة المحامين المصريين. ورغم أنها لم تستمر طويلا فى مهنة المحاماة إلا أنها فتحت للمراة مكانا جديدا فى مصر.

ختان الإناث

ختان الإناث عادة فرعونية قديمة. وكانت البنات تُختن في مصر القديمة، كما يقول المؤرخ "سترابو". وقد يكون على الطريقة المتَّبعة في النُّوبة وبلاد السودان التي يسمُّونها: الختان الفِرْعَوْنِي. ويقول المؤرخون أنها عادة فرعونية قديمة نشأت في مصر في ما قبل زمن إبراهيم عليه السلام، مما يعني أن عادة ختان النساء نشأت قبل اختتان الرجال، باعتبار أول من اختتن من الرجال هو إبراهيم عليه السلام. ومن مصر انتشرت في حوض النيل ثم إلى شرق إفريقيا وصلت بشكل خفيف إلى الجزيرة العربية.

مسألة الختان يجب النظر إليها من عدة زوايا الدينية والطبية والاجتماعية وكذا الإعلامية. و تجرى عملية الختان أساسا للأطفال واليافعين من **4** إلى **14** سنة. غير أنه فى بعض البلدان تجرى نحو نصف عمليات الختان للأطفال الرضع من الإناث الأقل من سنة، بما فى ذلك **44** فى المئة فى إريتريا و**29** فى المئة فى مالى. وعادة يكون الممارسون الذين يجرون عملية الختان قابلات مدربات. وتعتبر عملية ختان الإناث خدمة رفيعة القدر تدر مكافآت مالية سخية. ويرتبط وضع الممارس فى المجتمع ودخله مباشرة بأداء هذه العملية. ولن ندخل فى الأثار الجانبية العضوية والنفسية السيئة والمقيته لهذه العملية على العضو والبنت.

ولقد كان ختان الإناث يمارس سابقاً على نطاق واسع في مصر، ولكن قامت مصر بأصدار قانون يجرم هذا الفعل حديثاً، ثم صدرت قوانين مشابهة في بعض الدول العربية وإن كان هناك تحفظ كبير فى بعض الدول العربية الأخرى. فالإسلام بريء من هذا النوع من الختان النسائي وليس فيه من المبادئ أو التعاليم التي سنها الإسلام في هذا الخصوص من شيء. وتشير البحوث إلى أن هذه الممارسة مستمرة بسبب الاعتقاد بأن الختان ستخفف من الحياة الجنسية للأنثى.

توزيع السكان طبقاً للحالة التعليمية والنوع

توضح البيانات المتاحة انخفاض نسبة الأمية بين تعدادي **1996** ، **2006** مع ضيق فجوة الأمية بين الذكور والإناث، فقد انخفضت من **29**% إلى **22**% للذكور ومن **50**% إلى **37**% للإناث، وكذلك ارتفاع نسبة الحاصلين على مؤهلات دراسية من **48**% إلى

63% للذكور ومن 35% إلى 52% للإناث في نفس الفترة. وتوضح كذلك البيانات أن هناك فجوة بين الذكور والإناث في كل من الأمية والمستويات التعليمية المختلفة طبقا لفئات السن ولكن هذه الفجوة تميل نحو الضيق فى الفئة العمرية (10–24) وهو ما يعكس تحسن المستوى التعليمي وانخفاض نسب الأمية بينهم مقارنة بنسبه الامية والمستوى التعليمي فى الفئات العمرية 25– 60).

وتعتبرمحافظة المنيا والبحيرة لهما أعلى نسبة للذكور الذين تم محو أميتهم و كانت محافظة المنيا أيضاً لها أعلى نسبة للإناث الذين تم محو أميتهن 14% يليها محافظة سوهاج حوالي 13%. وهذه النسبة المرتفعة ترجع إلى ارتفاع نسب الأمية للإناث في هاتين المحافظتين 53%، 50% حيث تضم المحافظتان أعلى نسب للأمية بين الإناث على مستوى الجمهورية. وهذا من خلال مبادرة من السيدة سوزان مبارك حرم السيد رئيس الجمهورية لمحو أميه الفتيات الصغيرات اللائى لم يلحقن بقطار التعليم الرسمى أو المتسربات من التعليم النظامي، ويتم ذلك من خلال مشروع مدرسة الفصل الواحد الذى أنشىء بالقرار رقم 255 لسنه 1993 تحت إشراف وزارة التربية والتعليم، حيث تم إنشاء 418 مدرسة فى العام الدراسى 94/93 ثم تضاعف هذا العدد اكثر من مرة ليصل إلى 3237 مدرسة فى عام 2008/2007. وقد ترتب على ذلك زيادة عدد الدارسات من 2926 فتاة فى عام 1994/93 الى 66.699 فتاة فى عام 2008/2007.

أن معدل التسرب فى العام الدراسى 2008/2007 بين الذكور أعلى من الإناث سواء فى مرحلة التعليم الابتدائي أو الإعدادى، وهذا يعكس ظاهرة هامة هى أن الطفلة الأنثى عندما تعطى الفرصة للتعليم تتمسك بها بصورة أكبر من الطفل الذكر، كما يلاحظ ارتفاع معدل التسرب فى كل من التعليم الابتدائى والإعدادى خلال العام الدراسى 2008/2007 للإناث والذكور على حد سواء. فبجانب العادات والتقاليد التى تمنح الذكر الحق فى التعليم عن الأنثى وبالخصوص فى السنوات التعليمية من الإعدادية إلا أن البنت المصرية أصبحت ذات إرادة لتطوير نفسها وتقليل الفجوة التعليمية ببين الذكور والأناث.

وتعكس البيانات جدول تطور فى نسبة الخريجين الإناث من الكليات النظرية

والكليات العملية حيث ارتفعت النسبة للكليات النظرية من44% الى 55% خلال الفترة (1997/1996 – 2007/2006) يقابلها انخفاض نسبة الخريجين الذكور فى نفس الفترة. بالنسبة للكليات العملية فقد ارتفعت نسبة الاناث من 34% الى 43% خلال نفس الفترة الزمنية. بصفة عامة يمكن القول إن هناك ارتفاعاً في نسبة الخريجين الإناث عن الذكور في الكليات النظرية باستثناء كليتي الحقوق والتجارة. اما بالنسبة للكليات العملية فإن هناك زيادة فى نسب الخريجين الإناث من الكليات العملية مثل كلية الفنون الجميلة، الطب البيطرى والصيدلة، يقابلها زيادة الخريجين الذكور عن الإناث فى كلية الهندسة والزراعة والطب البشرى في العام الجامعي 2007/2006. وبصفة عامة ترتفع نسبة مشاركة الإناث في وظيفة المعيد إذ بلغت 67% فى جامعة عين شمس، 60% فى كل من جامعة طنطا والمنصورة والزقازيق. أما أقل مساهمة للإناث فى هذه الوظيفة فكانت من نصيب جامعة سوهاج حيث تمثل النسبة 39%.

عمر المرأة عامل حاسم في الحمل

دراسة برازيلية صادرة عن "نقابة المرأة العاملة" في مدينة ساو باولو البرازيلية قالت إن العمر عامل حاسم عندما يتعلق الأمر بحمل المرأة. ولكن كثيرات هن اللواتي يتجاهلن هذه الحقيقة بسبب تركيزهن على نجاحهن المهني ويجدن صعوبة في الاختيار بين أن تصبحن أمهات أو مهنيات ناجحات. وأضافت الدراسة أن ظاهرة الأمومة المتأخرة تتنامى في الغرب وفي البرازيل أيضا. وأوردت احصائية تقول إن 38% من نساء البرازيل يحملن بعد تجاوزهن سن الثلاثين ويأتي قرارهن بالحمل عندما تتأكدن بأنهن قد حققن ماكن يرغبن به من نجاح في الحياة المهنية. ومن هذه الحقيقة تأتي صعوبة اتخاذ قرار الحمل. هناك نساء تتخلين عن فكرة الحمل بعد الثلاثين لاعتقادهن بأن مهمتهن بتحقيق النجاح المهني لم تصل إلى الحد المرغوب، وبعضهن لايردن الندم بقية العمر لعدم تمتعهن بعاطفة الأمومة فيقررن الحمل وينجبن ويواصلن الكفاح من أجل تحقيق النجاح المنشود في حياتهن المهنية. وهذا ما يطلق عليه الأمومة المتأخرة أو العودة للطبيعة فى كثير من الدول الغربية. بالرغم من التحذيرات الطبية من الحمل المتأخر لكن الكثير من سيدات الغرب تعتبر الأمومة شيئاً معيقاً للطموحات. يجب أن تفكر المرأة وتعي حقيقة أنها إن اختارت أن تسلك طريق النجاح المهني من دون أطفال فانها ستحرم من

عاطفة الأمومة المتجذرة في الأنثى وإن اختارت الحمل فقد تؤدي المسؤوليات المترتبة على ذلك إلى فقدان النجاح المرغوب في الحياة المهنية. الكل يدفع ثمن أفعاله ولكن من الضروري ألا يكون هناك تطرف في تصرف ما ينجم عنه دفع ثمن باهظ تهتز معه أعمدة الحياة.

المنافسة الشديدة في سوق عمل المرأة

أوضحت الدراسة أن المنافسة في سوق عمل المرأة الذي يتنامى بشكل مطرد في العالم يؤدي إلى التأخر في اتخاذ قرار الحمل فيفوت القطار أو إن لم يفت فإن المرأة قد تتمكن من اللحاق به في آخر لحظة. ولكن لهذا التأخر، بحسب الدراسة، نتائج ربما تكون على جانب كبير من السلبية. ومن أهم هذه السلبيات النظرة الاجتماعية للمرأة المتقدمة في السن دون إنجاب أولاد. وهناك أيضا احتمال فشل المرأة في الحالتين، أي الفشل في اتخاذ قرار الحمل والفشل في الحياة المهنية أيضا. وهذا يمكن أن يكون من أسوأ الظروف التي تتعرض لها المرأة.

وقالت الدراسة إنه بسبب المنافسة الشديدة في سوق عمل المرأة فإن سن حملها يتأخر على وجه الخصوص في المجتمعات الغربية بسبب طموحات تحقيق نجاح مهني لايقل عن نجاح الرجل. وفي هذا المجال أوردت الدراسة إحصائية جاء فيها أنه مابين عامي **1991** و**2000** ازدادت نسبة النساء اللواتي تحملن مابين سن الخامسة والثلاثين و الأربعين بنسبة **27**% في أوروبا والبرازيل. ومن العوامل الأخرى لتأخر المرأة في اتخاذ قرار الحمل ارتفاع متوسط أعمار المرأة في الغرب، بما فيها البرازيل. وأضافت الدراسة بأن هذا العامل يشجع المرأة على التأخر أحيانا في الإنجاب لتحقيق حلم النجاح المهني.

الساعة البيولوجية للمرأة

قالت الدراسة إن عقارب الساعة البيولوجية للمرأة تتسارع بعد سن الثلاثين وتبرز العجلة في اتخاذها قرار الاختيار بين أن تصبح أما أو أن تواصل ركضها وراء النجاح المهني. هنا يجب أن تعي المرأة وبدقة هذه الحقيقة لكي لاتشعر بالندم إذا فاتها قطار الحمل، وإن فاتها فإن ذلك يجب أن يكون بإرادتها هي بالذات وليس تأثرا بنصائح أو مواقف الآخرين.

ومن الأمور الهامة جدا أن تعي المرأة أيضا أن الحمل في سن متأخرة يمكن أن يكون خطرا عليها وعلى الجنين. فالمرأة التي تحمل بعد سن الخامسة والثلاثين قد تنجب طفلا معاقا

يمكن أن يعقد حياتها أكثر فتضيع فرصة النجاح الذي تسعى إليه مهنيا، وتتحول الأمومة إلى عذاب وألم دائمين. وأضافت الدراسة أن الساعة البيولوجية للمرأة تعتبر أيضا عاملا حاسما في اتخاذ قرار الحمل أو مواصلة اتباع الطريق المهني سعيا وراء نجاح باهر.

المرأة وسوق العمل

وتعود المشاركة المتزايدة للمرأة في العمالة النشيطة إلى عدّة عوامل، ومنها على وجه الخصوص:

1. العوامل الاجتماعية/الثقافية ذات العلاقة بتأخر سن الزواج وارتفاع نسبة العزوبة في العديد من المجتمعات العربية. ففي تونس مثلا ارتفع متوسط عمر الزواج لدى الفتاة من **22.6** سنة في عام **1975** إلى **26.9** سنة عام **2004** (**33** سنة بالنسبة للشاب). كما ارتفعت نسبة العزوبة النسائية لتبلغ **28 %** من الشريحة **34/30** سنة و**15.5 %** للشريحة **39/35** سنة و**9.4 %** للشريحة **44/40** سنة و**5.6 %** للشريحة **49/45** سنة.

2. العوامل الاقتصادية التي تدعو – بفعل تطور الحاجيات– إلى السعي إلى توفير مورد دخل إضافي للأسرة وخاصة في المجتمعات والبيئات محدودة الدخل .

3. العوامل المتعلقة بإعالة النساء للأسرة في العديد من الأقطار العربية. في مصر مثلا التي تتوافر فيها هذه المعطيات بلغ عدد الأسر التي تعولها النساء **31.5 %** حسب الجهاز المركزي للإحصاء لسنة **2000** وفي تونس **12.2 %** حسب المعهد الوطني للإحصاء لسنة **2001**.

4. العوامل التربوية التي تعتبر من أهم الأسباب في إقبال المرأة على سوق الشغل، حيث تشهد مختلف الأقطار العربية مجهودات كبيرة في نشر التعليم الذي تطور بأكثر من **150 %** خلال العقود الثلاث الماضية. ويمثل هذا التطور أسرع نسق في العالم. أما معدّل سنوات الدراسة فيقدّر بـ **5.3** سنة للفئة **15** سنة فأكثر وهو في نفس المستوى مع بلدان جنوب شرق أسيا (**5.5** سنة). وقد استفادت المرأة إجمالا وإن كانت بنسب متفاوتة من هذه السياسات التعليمية ممّا أدّى إلى تراجع التفاوت التعليمي بين الرجل والمرأة رغم أن نسبة أمية المرأة مازالت مرتفعة.

5 العوامل التشريعية التي ضمنت –وإن كان بدرجات مختلفة– المساواة بين الرجل والمرأة في الحقوق السياسية والاقتصادية والاجتماعية من خلال مراجعة أو إحداث الدساتير ومجلات الأحوال الشخصية ومجلات الشغل ومجلات العقود والإلتزامات والمجلات الجنائية وقوانين الجنسية.

6 كما صادقت عديد الدول العربية على الاتفاقيات الدولية المتعلقة بعدم التمييز بين الجنسين وبحماية حقوق المرأة العاملة أو ببعض الأحكام الخاصة بتنظيم عمل النساء.

العوامل التي تؤثر علي صحة المرأة

1–العوامل البيولوجيى: مثل الحمل والولادة والتركيب التشريحي للجهاز التناسلي والدورة الشهرية.

2–الفقر: تعتبر النساء من أفقر الطبقات الموجودة في المجتمع، حيث يعيش في العالم حوالي 1.3 بليون شخص تحت خط الفقر، ومعظمهم (70%) من النساء. إن النساء يقمن بثلثي ساعات العمل في العالم، إلا أنهن يتقاضين 0.1 مما يحصل عليه الرجال، ولا يمتلكن إلا 1% من ممتلكات العالم. أما بالنسبة للوضع في مصر فهو وضع سيئ حيث أن نسبة البطالة أكثر من 40% ومعدل الأسر التي تعيش تحت خط الفقر (2 دولار للفرد يومياً) أكثر من 40% من السكان وأن نسبة النساء العاملات بأجر يتراوح بين 25–46% من القوي العاملة.

3–مستوي التعليم: يوجد في العالم أكثر من 960 مليون أمي، ونسبة النساء غير المتعلمات يبلغ ثلثي هذا الرقم أي (640 مليون سيدة). أما بالنسبة للوضع في بلد مثل فلسطين فقد بلغت نسبة التعليم 84.3% وكانت نسبة النساء 87% ونسبة الرجال 91.5% هذا وكانت نسبة الأمية بين النساء بعد عمر 64 سنة أكبر بكثير منها عند الرجال. أما بالنسبة لنسبة التسرب في المدارس من الابتدائى إلى الثانوية فقد بلغت لدى الإناث 10% وللذكور 15% ونسبة الحاصلات علي تعليم جامعي لدي النساء 2.4% وللذكور 6.1%.

4–التغيرات الديموجرافية: إن النساء يعشن أطول من الرجال فهناك في العالم 3.2 مليون مسنة مقابل 247 ألف مسن. أما بالنسبة للوضع في فلسطين فإن فترة منتصف العمر عند الولادة للنساء بلغت 72.6% سنة وتبلغ نسبة النساء في مصر فوق عمر 50 سنة، ما

يقارب 5% (158971) من عدد السكان الكلي.

5-عدم القدرة على اتخاذ القرار أو الاستقلالية: إن الكثير من النساء لا يمتلكن القرار في الكثير من الأشياء حتى علي جسدها أو الذهاب إلي الطبيب وقت المرض لنفسها أو لأطفالها.

6-الوضع التشريعي والقانوني: بخصوص الزواج والطلاق والميراث والنفقة وحضانة الأطفال وغيرها.

7-أفضلية الذكور علي الإناث: حيث أن الذكر يقابل بالزغاريد والفرح عند ولادته علي عكس الحال بالنسبة للمولودة الأنثى والتي تقابل بعبوس وحزن.

8-الزواج المبكر والخصوبة العالية: أوضحت الدراسات التي أجريت في أكثر من 40 دولة من دول العالم الثالث، أن نسبة الزواج المبكر تتراوح بين 25-53% من فئة الفتيات أقل من عمر 18 سنة. أما بالنسبة للوضع في مصر فقد أوضحت الدراسات أن الزواج المبكر بين الفتيات أقل من 18 سنة بلغت 30%، أما بالنسبة لزيجات الفتيات بين الفئة العمرية 15-19 سنة فقد بلغت 41% مقابل 19% بين فئة الذكور من نفس الفئة العمرية.

المرأة المصرية والصحة

منظمة الصحة العالمية عُرفت الصحة بأنها حاله من اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا لا مجرد انعدام المرض أو العجز حيث أن التنمية الصحية هى عنصر أساسي للتنمية الاجتماعية والاقتصادية، فالأصحاء أكثر قدرة على الإنتاج في شتى الميادين. لذلك أولت مصر اهتماما كبيرا برفع المستوى الصحي عن طريق وضع وتنفيذ مجموعة من البرامج والسياسات الصحية التي من شأنها النهوض بالمستوى الصحي لأفراد المجتمع، وذلك عن طريق التكنولوجيا الحديثة في تشخيص وعلاج الأمراض مع محاوله إدخال البرامج الصحية التي تخدم فئات بعينها تحتاج إلى رعاية خاصة مثل برامج التطعيمات التي تقدم للأطفال أو برامج الصحة الوقائية من بعض الإمراض المعدية أو الرعاية الصحية المقدمة لكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة. وقد حققت هذه البرامج آثارآ إيجابية على مؤشرات الصحة في مصر مما أدى إلى خفض كل من معدلات الوفيات العامة ووفيات الأطفال والرضع وارتفاع

توقع الحياة عند الميلاد.

ويلاحظ من دراسة الحالة الصحية أنه مع زيادة الاهتمام والرعاية الصحية التي يلقاها الأبناء الذكور منذ ميلادهم فإن صحتهم أضعف ومقاومتهم للمرض أقل ووفياتهم أعلى، وإنه بالرغم من إهمال بعض الأسر للإناث والتحيز الواضح في كثير من الأحيان للذكور فإن الله قد حبا الإناث بقوة ناشئة من عوامل بيولوجية تتحدى وتقاوم بها المرض. ومن الغريب أيضاً أن بعض العادات والتقاليد التي تحد من حرية البنت وتقيد وتحكم تصرفاتها كانت في صالحها حيث جعلتها أقل إصابة بالأمراض المعدية التي تصيب الذكور نتيجة للحرية التي ينعمون بها هذه الحرية قد تصل في بعض الأحيان إلى الانحلال الذي قد يؤدي إما إلى الإدمان أو العلاقات الغير مشروعة التي تصيبه بأخطر وأصعب الأمراض. سيتم في هذا الفصل استعراض العلاقة بين الصحة والنوع الاجتماعي من خلال بعض المؤشرات المرتبطة بالصحة.

تؤكد البيانات الخاصة بمتوسط العمر حدوث تحسن في الوضع الصحي مع زيادة الخدمات والرعاية الصحية المقدمة لأفراد المجتمع خلال الفترة من (**1986** –**2009**) حيث ارتفع متوسط العمر للذكور والإناث على حد سواء خلال تلك الفترة وإن كان أعلى للإناث مقارنة بالذكور حيث بلغ **74.8** سنه للإناث مقابل **70.2** سنه للذكور عام.

الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة (ذكور/ إناث)

تعتبر الموضوعات المرتبطة بالصحة الإنجابية من الموضوعات الهامة والمشتركة فهى تمس حياة كل من الذكور والإناث كما أنها تلقى اهتماما كبيراً من القائمين على الصحة لما لها من تبعات على إنجاب أشخاص أصحاء. تتضمن الصحة الإنجابية الكثير من الموضوعات المهمة والشائكة في بعض الأحيان إذ تتعدد فيها الجوانب من اجتماعية تتمثل في العادات والتقاليد إلى جوانب دينية يحكمها الحلال والحرام. وعلى رأس هذه الموضوعات تنظيم الأسرة، الأمراض المنقولة جنسياً، فحص راغبي الزواج وعلاج العقم ومتابعة الحمل.

تنظيم الأسرة

تستطيع الإناث في مصر أن تحصل على رعاية حديثة للصحة الإنجابية من الحكومة والقطاع العام والخاص، ولا توجد معلومات عن توفر خدمات الصحة الإنجابية للذكور مثل

علاج العقم أو الأمراض المنقولة جنسياً إذ تتطلب وجود أخصائيين في أمراض الجهاز التناسلي. ومثل هذه الرعاية تقدمها نظريا الجهات الحكومية والمفروض توفرها بها. هذا وتتوفر في مصر نوعية محددة من وسائل تنظيم الأسرة مع التركيز على الوسائل التي تستخدمها الإناث. يستخدم التعقيم في مصر في نطاق محدد للغاية وقد يرجع ذلك إلى أن عملية التعقيم مكلفة وصعبة حيث أنها لا تجرى إلا في المستشفيات. ويلاحظ من الجدول أن عبء الإستخدام يقع على الإناث، إذ بلغت نسبة إستخدام اللولب حوالي **36**% في عام **2008** وبلغت نسبة إستخدام الحبوب حوالي **10**% عام **2005** وارتفعت إلى **12**% عام **2008** والحقن حوالي **7**% بينما بلغت نسبة إستخدام الواقي الذكري **1**% عام **2005**، ورغم ضآلة النسبة فقد انخفضت نسبة استخدامه في عام **2008** لتصل إلى **0.7**%. ويتضح ضآلة مشاركة الرجل وعدم قيامه بدور فاعل في عملية تنظيم الأسرة.

الأسباب الرئيسية للوفاة

يتضح من البيانات أن أمراض الدم والجهاز الدوري من الأسباب الرئيسية للوفاة وهى أعلى بين الإناث حيث بلغت حوالي **44**% وبلغت للذكور حوالي **38**%، بينما تزيد نسبة الوفاة بسبب أمراض الجهاز الهضمي والتغذية بين الذكور حوالى **15**% مقارنه بالإناث **12**%. كما أن أمراض الدم والجهاز الدوري (للعمر **50** سنة فأكثر) كانت أهم سبب للوفاة مقارنة بباقي الأعمار وتزيد النسبة للإناث عن الذكور إذ بلغت حوالي **46**%، **42**%. ترتفع الوفاة بسبب الأورام بين الإناث في فئة العمر (**25–49** سنة) لتصل إلى **13**% مقارنة بنسبة **7.5** % للذكور. يلاحظ أن أمراض الجهاز التنفسي كانت أعلى الأسباب للوفيات في فئة العمر (**5–14** سنة) مقارنة بباقي الفئات وهى أعلى بين الإناث حيث بلغت **9**% مقابل **6**% للذكور، كذلك أمراض الجهاز العصبي **6**% للإناث وحوالي **5**% للذكور .

المرأة العاملة في البلاد العربية

لا يمكن تقديم صورة واضحة وموحدة عن وضع المرأة العاملة في كل العالم العربي، فعلى سبيل المثال لا الحصر تراوح عدد القوى العاملة من النساء في لبنان ومصر والمغرب وتونس بين **21**% إلى **29**%، بينما كانت النسبة في دول الخليج كعمان والأمارات العربية

المتحدة أقل بكثير ووصلت إلى 12% و9%، إلا ان هذه النسب تبقى أقل بكثير من نظيرتها في ألمانيا ومعظم الدول الأوروبية. وتعد التقاليد الرافضة لعمل المرأة وارتفاع نسبة الولادات وانخفاض فرص العمل وانتشار الأمية من الأسباب الرئيسية لاضمحلال دور المراة في أسواق العمل في العالم العربي. إضافة إلى ذلك ترفض نسبة كبيرة من الرجال عمل المرأة بشكل عام وكذلك هناك رفض بأن يقوم الرجال ببعض الواجبات المنزلية لأسباب يعتبرها بعضهم بإنها تحط من شأنهم ولا تتطابق مع تصوراتهم. لكن يمكن القول إن الأسرة في البلاد العربية أكثر استقراراً وتشكل البنية الرئيسية للمجتمع لأنه مجتمع جماعي لا يغلب عليه الطابع الفردي المتواجد في معظم المجتمعات الغربية، هذا هو الدور الرئيسي للأسرة وقد يكون هذا أمراً رئيسياً وهاماً للكثيرين في البلاد العربية.

الفصل الخامس : السعادة الزوجية

السعادة الزوجية ليست معطي ثابتاً، وإنما تزيد وتنقص حسب ما يبذله الزوجان من جهد لتحقيقها؛ ولذا فهي تحتاج إلى سعي دؤوب وجهد متواصل، ليس فقط لتحقيقها، بل والمحافظة عليها أيضاً. الثقة تعد من وسائل تحقيق السعادة، فمما أوصى عبدالله بن جعفر بن أبي طالب ابنته عند الزواج أنه قال: "إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق". وفي حديث جابر بن عتيك الأنصاري رفعه إلى النبي صلى الله عليه وسلم: "إن من الغيرة ما يحب الله، ومنها ما يبغض الله، فأما الغيرة التي يحب الله فالغيرة في الريبة، وأما الغيرة التي يبغض فالغيرة في غير ريبة". والغيرة في الريبة تعني في شئ يحرمه الله مع ثبوت الأدلة وظهور القرائن فيغار على محارم الله، أما الغيرة في غير ريبة فتكون من غير دليل وهي غير مشروعة. ولا شك أن الحياة لا تستقيم ولا تستمر مع الشك أو الغيرة.

الغيرة والشك

الثقة لا بد أن تكون متبادلة ومطلقة لا تشوبها شائبة، فكل ذرة شك تنهار أمامها ذرة حب، فيختل التماسك ويبدأ البناء في الانهيار تدريجياً. فأي مشكلة يمكن علاجها ومداواتها في الزواج، إلا الشك، فإذا انزرعت جرثومته الأولى فإنها لا تغادر هذه العلاقة أبداً، وتتكاثر الشكوك وتتضاعف ولا يصبح هناك أمل. وقد يلعب أحد الطرفين لعبة الشك، فقد تتصور الزوجة – مخطئة - أنها بتحريك شكوك زوجها فإنها تحرك عواطفه تجاهها وتجعله أكثر تشبثاً بها، أو لعله يعرف قيمتها وأنها مرغوبة من آخرين! فيقدرها حق قدرها ويقبل عليها، فتدعي مثلاً إعجاب الآخرين بها، أو قد تدعى استحساناً أو إعجاباً برجل، أو قد تتعمد أشياء من شأنها إثارة غيرته ثم إثارة شكوكه، وهذه لعبة في غاية الخطورة.. إنها كالطفل الذي يلعب بلغم قد ينفجر في وجهه في أي لحظة.

وكذلك قد يفعل الرجل فينقل لزوجته مدى إعجاب النساء به والتفافهن حوله، أو قد يبدي هو إعجابه بسيدة ما أو يظهر استحسانه لامرأة ممتدحاً صفاتها، وهو بذلك يحرق

أعصاب زوجته، وقد يحرق عواطفها تجاهه شيئاً فشيئاً. وقد تبدي الزوجة غيرتها فعلاً فتبدي اهتماماً بزوجها، ولكن ثمة شك انزرع في داخلها، وثمة أوهام انغرست في عقلها، وثمة مرارة علقت بعواطفها.

وقد يبدي الزوج غيرته الفعلية ويبدي اهتماماً بزوجته التي يتهافت عليها الرجال، ولكن تذهب من قلبه براءة الحب وطهارة العلاقة، وتتشوه صورة زوجته في ضميره وتختلف نظرته لها، فتتبدل الصورة تماماً وتفسد العلاقة الزوجية. ويرى بعض علماء النفس أن الإنسان الذي يلعب لعبة الشك ليس فعلاً أهلاً للثقة، وفي داخله عدوان، وأنه من الممكن أن يخون فعلاً، لأنه استطاع أن يلعب هذه اللعبة على مستوى التخيل وصمم سيناريو الخيانة. وقد تندفع المرأة إلى إستخدام سلاح الغيرة والشك بسبب زوج يهملها، وقد يندفع الرجل إلى هذا الأسلوب بسبب زوجة تهمله، ولكن مهما كانت الأسباب فإنه لا ينبغي تفجير قنبلة الشك، لأنها إذا انفجرت أطاحت بكل شيء. فالزواج علاقة يجب أن تقوم على أساس من الثقة المتبادلة لتحقيق الاستقرار والسعادة. قد تحظي بإعجاب كل الناس، ولكن إذا افتقدت إعجاب رفيق حياتك فإنك ستفقد إعجابك بنفسك، فأنت لا يهمك إلا إعجاب هذا الرفيق، وهو فقط الذي يهمك أن تظهر له مواطن جمالك وقوتك وإبداعك وتفوقك ونجاحك، وهو الذي يهمك أن تسمع منه كلمة مدح، وهي ليست ككلمات الآخرين، وإنما هي كلمة تعبر عن فهمه لك وعن سعادته، لأنه معك وأنك تستحق الحب والتقدير. لذلك يجب أن تسمو وترقى كلمات الإعجاب فلا تكون تقليدية تتناول الشكل والجمال الخارجي والأناقة والإمكانات المادية فقط، وإنما تمتد لتشمل الذكاء والفكر والنجاح والتفوق. فالمدح بين الزوجين يدخل الفرح على النفس، وهو حاجة نفسية يحتاجها كلا الطرفين.

وقد مدح الرسول صلى الله عليه وسلم السيد خديجة حين قال: "آمنت بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها. وقد روي عن عمر بن الخطاب أنه عاتب إحدى الزوجات التي صرحت لزوجها بأنها تكرهه، فالبيوت تقوم على العشرة والمودة والرحمة، ويجوز لكلا الزوجين أن يجامل أحدهما الآخر، فحديث الرجل لزوجته، وحديث المرأة لزوجها، لا يعد ذلك من الكذب أو النفاق. لغة الحوار هامة، وقد يتحاور شخص، وهو

صمت تشم فيه رائحة طيبة، صمت تنقله الأنفاس ونظرات الأعين وتعبيرات الوجه، وأي حوار في الحياة الزوجية لا بد أن يكون ودوداً يعكس روحاً طيبة سمحة سهلة سلسلة بسيطة، حتى في أشد الأوقات عصبية وثورة وغضباً. فالعداء أمر مقيت ويفسد تدريجياً ـ وبدون أن تدريا ـ حياتكما الزوجية.

تحاور بلطف.. استخدم أرق الألفاظ، حتى إن أردت أن تعبر عن أصعب المعاني وأشقاها.. أنت لست نداً لست عدواً منافساً.. ورفيق حياتك ليس طرفاً غريباً.. أنه هو أنت وبينكما الزواج والعشرة والمودة والرحمة. احذر الانتقاد بكل أشكاله.. احذر التجريح.. احذر اللوم.. فليكن تعبير وجهك سمحاً.. فلتكن نظرات عينك حانية.. ولتكن نبرات صوتك ودودة، ولتكن كلماتك طيبة. اغضب.. تشاجر.. انفعل.. ثر.. عاتب.. ولكن كن ودوداً رحيماً كما أمرك الله. تتعدد أدوار الزوجة في حياة زوجها، فهي أم وصديقة وأخت وابنة وحبيبة، فكوني كل النساء في حياة زوجك. فهو يحتاج منك أحياناً إلى عناية الأم واحتوائها ورعايتها وقدرتها على التوجيه، كما يحتاج إلى أن يعبر عن الطفل بداخله. والطفل في حاجة إلى أم وليس زوجة. وهذا لقاء مهم يجدد ذكريات الطفولة ويثير مشاعر كانت موجودة وأساسية ومهمة بين الابن والأم، ويحرك بين الزوجين فيضاً من الأحاسيس الثرية الدافئة.

وتتعدد أدوار الزوج في حياة زوجته، فهو الأب والأخ والابن والحبيب، فلتكن أيضاً الأب الذي يحرك طفولة زوجته، والأب ـ بتوفيق الله عز وجل ـ هو الحماية، القوة، الرأي السديد، الحزم، المسؤولية، فتأوي بداخلك وتنتصر بك. تختلف علاقة الزواج عن غيرها من العلاقات الأخرى، فأي علاقة تقوم على شروط مكتوبة أو غير مكتوبة، وتقوم أيضاً على الندية والتكافؤ والتوزيع العادل للمسؤولية إلا في الزواج، ففي هذه العلاقة المباركة قد يكون أحد الطرفين ضعيفاً أو عاجزاً أو سلبياً أو يعاني قصوراً معيناً أو نقصاً في أمر ما، وهنا يقوم الطرف الآخر وعن طيب خاطر بتعويض هذا العجز أو النقص أو القصور. وهي علاقة بين زوج وزوجته والرجل له طبيعة ومواصفات خاصة وكذلك المرأة، ولكل دوره في الحياة حسب إمكاناته وقدراته وطبيعته وتكوينه. فعلى كلا الطرفين ألا ينازع الآخر في مسؤولياته، وألا يطالبه بتحمل مسؤولياته هو. فدعوة المساواة هي دعوة تخلو من أي فهم لطبيعة العلاقة بين

الرجل والمرأة، فلا ينبغي أن ينظر كل طرف للآخر على أنه ند.

إن العلاقة الزوجية علاقة خالية من أي شبهة تحدٍّ أو ندية، فلا يمكن أن يكون هناك تطابق في طبيعة المرأة والرجل، فهما مختلفان تشريحياً وفسيولوجياً ونفسياً. والرجل يهتدي لمسؤولياته كرجل بفطرته السوية، وكذلك المرأة. فليتحمل كل منكما مسؤولياته، وليحمل أي منكما الآخر على كتفيه إذا كان هذا الآخر عاجزاً عن تحمل قدر من مسؤولياته. فالزواج ليس شركة وليس مؤسسة وليس تجارة، وإنما هو حب وتعاون وتكامل وحياة مشتركة.

الحب والحياة الزوجية

الحب فى مطلقة هو التنازل عن الأنانية الشخصية. ولذا يجب على المتحابين المتزوجين أن يخططا دائماً بصيغة نحن لا بصيغة أنا. والحب لوحده قصير العمر، لأنه يقوم على رغبة في التملك ورغبة في الجنس المتبادل .. فإذا ما انقضى الوطَر وبدأت الرغبة تخف وطأتها بدأت المشاكل تطفو على السطح رويداً رويداً نتيجة للفتور الذي قد يصيب العلاقة بين المتحابين تحت مظلة الزواج. لو أن حياتك الباكرة كانت تتسم بالنزاع في البيت، والتوتر في علاقتك مع أترابك فأنت غير مهيأ للزمالة التي يقتضيها زواج الحب، وقد يصعب عليك أن تجد السعادة في الزواج، أما إذا كانت علاقتك بالناس حسنة فسوف يكون من اليسير عليك أن تميل إلى شخص آخر وأن ترضيه وترضى به.

والحب سيدتى هو شعور إنسانى ديناميكى مفعم بالحركة الإيجابية والعطاء، وهو كالوردة يحتاج من وقت لآخر لتزويده بما يحتاجه من أرض مشتركة بين طرفيه فيقوم كل منهم بمصارحة الآخر بما يخفيه عنه من أشياء مخبأة فى داخله من بعض الكلمات أحزنت أحد الزوجين أو فعل ما، فلا تتراكم بداخل أى طرف، ولا تصبح كالجدار العازل عن الطرف الآخر. كما أن الثقة والتسامح والملاطفة المستمرة بالكلامات بل والحركات، هى بمثابة المحرك اللطيف فى العلاقة الزوجية. من أهم أغذية الحب اختيار الكلامات، وإعطاء أشياء بسيطة مثل قبلة قبل نزولك للعمل، إبتسامة متبادلة عند العودة، وردة جميلة فى نهاية يوم مرهق. التراحم بين الزوجين هو الغذاء المستمر للحب. الحب الحقيقي لا يطفئه حرمان ولا يقتله فراق ولا تقضي عليه أي محاولة للهرب منه لأن الطرف الآخر يظل شاخصاً في الوجدان.

إن كمال الحب والسعادة هو الرضا بالمقسوم، فلا يوجد شخص كامل على وجه الخليقه، فلكل إنسان إيجابيات نسبية وسلبيات نسبية أيضاً فلابد من تقبل الأخر بحلوه ومره ونطلب منه العكس بتقبلنا بحلونا ومرنا. والتفانى فى خدمة كل طرف للآخر يعنى التراحم، والسمو فى السلوك الإنسانى. فلو كانت الزوجة تتأخر قليلاً فى العمل عن الزوج يفضل أن يساندها الزوج فى بعض أعمال المنزل أو المذاكرة لإولاده. ولو كانت الزوجة ذات درجة أعلى فى الغنى المادى فيجب ألا تغالى فى التذكير بذلك وخاصة أمام الأولاد. والزوج يبحث عن نوع من الحنان عند الزوجة، وهى الأخرى تبحث عن نوع من الحنان والتسامح عند الرجل. والمصلحة بين الزوجين فى النهاية مشتركة ومتكاملة.

الزواج لازم للحفاظ على النوع، بصورة يرضى بها الخالق ويباركها. ولقد ذكى الله الحياة الزوجية لدرجة لا تتخيلها سيدتى. دعينا سيدتى نعقد مقارنة بسيطة بين الطفل من الزواج والطفل من السفاح لنرى، فقد جعل الله لخطيئة الزنا ناتج مادى ألا وهو طفل السفاح، بل وجعل دخول أكثر من نوع من الحيوانات المنوية (تعدد المعشرة الجنسية مع رجال مختلفة) فى المرأة يصيبها بالعقم أو الأورام، وتظل المرأة الحامل من سفاح تختبئ من الناس وتتوارى حتى ينزل الطفل. أما فى حالة الطفل الشرعى كم تكون السعادة من إعلان أن الزوجة حامل بين عائلة الزوج والزوجة وتزيد من السعادة بالمنزل وتخرج الزوجة وهى بطنها منتفخة ولكنها فرحة تركن على زراع زوجها، دون خوف أو تخفى. واعلمى سيدتى أن كل عمل يؤديه أحد طرفى الزواج فى الخفاء دون علم الطرف الأخر يكون هناك خطيئة فى حق الآخر اللهم إذا كان تحضيراً لمفاجئة جميلة.

الفيس بوك والحياة الزوجية

بعد أقل من أربعة أشهر من كشف صحيفة «الحقيقة الدولية» لخفايا موقع «الفيس بوك» والجهات الصهيونية التي تقف وراءه، نشرت صحيفة فرنسية ملفا واسعا عن هذا الموقع مؤكدة بأنه موقع استخباراتي صهيوني مهمته تجنيد العملاء والجواسيس لصالح الكيان الصهيوني.

ولقد طلب عدد من الزوجات والأزواج فى الوطن العربى أزواجهن وزوجاتهم فى إلغاء

صفحته الشخصية على موقع التواصل الاجتماعي "فيس بوك" كشرط أساسي للموافقة على استمرار العلاقة الزوجية بينهما. فلقد لاحظوا أن الطرف الآخر من العلاقة الزوجية يقضي ساعات طويلة أمام الإنترنت وبالتحديد على موقع فيس بوك، فقد أصبح هاجسه أو هاجسها الأول إضافة عدد أكبر من الأصدقاء على صفحته. المواقع التفاعلية على الإنترنت، من بينها الـ "فيس بوك" و"تويتر" تسبّبت في إفساد العلاقات الزوجية لبعض الأسر، وانتقلت خلافاتهم بسببها إلى المحاكم. وببساطة يمكن عمل صفحة مشتركة للزوجين على هذه المواقع التفاعليه، ويتم تبادل معلومات غير خاصة، وغير سرية بطريقة ما، ويكون الكلام فى العلاقات الإنسانية العامة.

حتى لو تم عمل صفحة لكل منهما على حدة فيفضل إضافة كل طرف للآخر على صفحته. و اعملوا على استعادة التواصل بين الأشخاص الحقيقيين في حياتكم وخاصة فيما يتعلق بالعلاقة الزوجية. فلابد من وجود نقطة تواصل بين الزوجين يقف كلاً منهم عندها ويتعامل مع الآخر بشكل أكثر ذوقا ورقة... ويتوج الاحترام حياتهم ويحترم كلا منهم آراء الآخر ووجهه نظره ويحترم مواهبه وامكانياته.

ليس أحد ضد الصداقة البريئة بين رجل وسيدة إن وجدت ولكن؟ لها أشكالها، أصدقاء بالعمل بحدود الأدب والأخلاق والبعد عن الخصوصيات، الصداقة داخل الأسرة بحدود عدم اعتراض أيا منهم لخصوصية الآخر، مجرد تبادل الاحترام والمودة والسؤال فقط ولكن بنطاق ضيق جدا، وكذلك فى موقع الفيس بوك. وعندما نسأل بعض الأزواج أو الزوجات عن سبب أدمان الشات أو التويتر أو الفيس بوك يرد أنهم أو أنهن فى حاجة للتكلم والفضفضة، أو الملل بل ووجود الفراغ العاطفي بعد الزواجين، أووجود حالة من الانفصال الروحي داخل البيوت التي خلت من الرحمة والمودة.

والحياة الزوجية أقدس من أن يدنسها موقع إلكتروني فهذه المواقع تقوم فى الكثير من الأحيان على الصور المزيفة والحقائق المغلوطة، لكن كي يتجنب الزوجان أيا من هذه الملوثات فعليهما إحكام التعامل مع مثل هذه التكنولوجيا، وعدم إضافة أي شخص غير معرف لديهما حتى الأقارب، وكذلك عدم تصفح هذه المواقع بصورة فردية، لكن بمشاركة كل طرف

للآخر، ليس من باب التضييق على بعضهما البعض، ولكن لإحكام التعامل مع هذه المواقع.

بل وفى رأيي المتواضع أن الموقع نفسه ليس له يد فى عملية الخيانة ولكن المستعمل له، فمثلاً عند شراء ثلاجة يمكن أن تضع فيه زجاجت مائية أو خمور فأنت التى تختارين طريقة استخدام التكنولوجيا. أضافة لذلك فإن زيادة نسبة الخيانات الزوجية من الجنسين تؤكد وجود خلل كبير في احترامهم لمفهوم الزواج، واحترامهم لأنفسهم؛ لأن الطرف الخائن لا يوجه طعنة لشريك حياته بقدر ما يطعن نفسه في الأساس.

الثقة المتبادلة منشأ البيوت السعيدة

لا يمكن أن تنشأ البيوت السعيدة بدون الثقة المتبادلة بين أفرادها، وفي مقدمتهم قطبا العائلة الزوج والزوجة، فالثقة هي التي تترجم القول الكريم (هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ) (البقرة/ **187**). ومن هنا تأتي الثقة ويفضي كل من الزوجين إلى بعضهما البعض، فيتبادلان المشورة ويتقاسمان الأفراح بمثل ما يتشاركان الهموم. وهناك تقرؤون أكثر من تحقيق ودراسة واختبار وكلّها تحاول أن تؤكِّد احتياجنا جميعاً إلى الثقة المتبادلة، وركائزها الأساسية التي تعني إحترام الرأي الآخر، وعدم افتراض سوء النوايا، أو التعامل بمنطق المزاج الحاد. ومن جهة أخرى فإن أكثر ما يزعزع الثقة، افتراض سوء القصد، أو التعامل بعناد انطلاقاً من مفهوم إظهار الذات أو القوّة. الثقة تعني المساواة في البوح والإصغاء، أو ما يطلق عليه اليوم الشفافية، وعندما يثق الزوج بزوجته، والعكس، تكون النتائج إيجابية في إرساء مناخ من الألفة والود. و يبقى أن نشجِّع بعضنا البعض على تبادل الثقة سواء في بيوتنا أو أماكن عملنا أو تعاملاتنا بشكل عام، وكم هو جميل أن نبدأ بغرس مفهوم الثقة وتبادلها مع أبنائها منذ الصغر لينشأوا بشخصية قوية وقدرة على التعبير والانفتاح للتفهّم بدون توجس أو تشكيك. أمّا تبادل الثقة بين المرأة والرجل، كخطيبين أو زوجين، فتتطلّب أيضاً تدريباً للنفس على البوح الصادق والتعامل بإحترام وتعاطف.

كيف تجعلين علاقتك الزوجية علاقة صداقة

قد تحدثنا سابقاً عن أن الصورة التى نراها هى صورة غير حقيقية للواقع المحيط ولكنها صورة ممزوجة بموروثاتنا ومكتسبتنا فى جميع المناحى، وبالتالى نحن نرى ما نريد أن نراه، و نحن

الوحيدون القادرون على تغيير مزاجنا والشعور بصورة أفضل بما يحيط بنا. وتعتبر العلاقة الزوجية من أهم العلاقات الاجتماعية التي تحتاج إلى التفاهم والصبر، ولتصبح العلاقة الزوجية سعيدةَ ومستقرةَ يجب على الشريك أن يكون مستعدا لمراقبة نفسه ومحاسبتها. وكلما كان هناك تقارب فكرى وثقافى بين الزوجين تكون الصورة التى يراها كل منهما عن الآخر متشابه. وإليكم بعض الأفكار حول كيفية القيام بذلك:

1-تعلمي كيف تتخطى فترات الشعور بالضغط وتتعاملي مع الموقف بهدوء. اهدأي أولا ثم أكملي المحادثة، التحدث وأنتِ غاضبة أو مفعمة بالمشاعر غالبا ما يؤدي إلى نتائج سلبية .

2-إن أسهل، وأرخص طريقة للتهدئة، والمتوفرة دائما هي التحكم بالتنفس. اسحبي الهواء بعمق إلى رئتيك بدون إجهاد صدرِك وبعد ذلك انفخي الهواء ببطء إلى الخارج. قومي بذلك عدة مرات للتخلص من الضغط.

3-ضعي الشريك في صورة الأحداث. الشريك إنسان مثلك يملك مشاعر، وأحاسيس، ووجهة نظر أخرى، ولديه الحق في التعبير عن هذه المشاعر والأفكار. لا تنظري إلى الأمور من وجهة نظر واحدة، ولا تنقادي خلف وجهة نظر الآخر، بل فكري في الأمر واختاري وجهة النظر الأقرب إلى الواقع .

4-فكري في سلطاتك حول الموضوع أو الحالة أو العمل؟ انتبهي لعملك وقرري إبعاد نفسك عن الأمور التي لا تملكين السيطرة عليها، في أغلب الأحيان ستجِدين أنك تحاولين تَغيير الشريك. تعلمي أنك لا تملكين السيطرة على الشريك، لذا اهتمي بشؤونك، ولا تحاولي فرض سلطتك عليه.

5-راقبي تصرفاتك، أحيانا تكون قراراتك مجحفة بحق الشريك، فأنت تريدينه أن يخضع لك، ويشعر بالحرية في نفس الوقت، وهذا غير معقول. وأسهل طريقة لهذه الأمور حاولى تقابلى زوجك فى الأمور الغير متفق عليها فى منتصف الطريق وليس فى أحد أطرافه.

6-تذكري التجارب والذكريات الجميلة مع الشريك، ولا تدعي الأفكار السلبية تسيطر على حياتكما. فى حالة تفاقم مشكلة ما، لا تلعني اليوم التى تزوجتى فيه، ولكن وببساطة أكتبى

عشرة أشياء جميلة فى زوجك و عشرة أشياء لا تحبيها فى زوجك، ثم حاولى وضعها حسب الأولوية لنفسك، بعض الأزواج المتمرسين فى هذه المعاملات يفكرون تفكيراً إيجابياً فيتذكرون شيئاً جميلاً مشتركاً بينهم وتنتهى المشكلة.

7-تمشى أو قومي بعمل التمارين الرياضية عندما تشعري بالغضب أو عدم القدرة على السيطرة على الأمور و حاولي القيام بأمور تجلب الراحة والمتعة لك وحاولي أن تنسي وتسامحي الشريك. ستصبح هذه فرصة جديدة لكما، وتتخطيا المشاكل الصغيرة بسهولة.

8-عند أنتهاء مشلكة ما بينكما اسألي زوجك عن مشاعره خلال تلك الفترة، وستعرفين تماما مدى الأذى الذي شعرتما به، وستحاولين في المرة القادمة تفادي المشكلة مستقبلاأو على الأقل تقليل مدة الخصام.

9-بينما تتجنبين نظرة الزوج السلبية حول الموضوع، حاولي معرفة حقيقة شعورك تجاه المسألة. اسألي نفسك أسئلة عن مشاعر الغضب، والخوف، والقلق، والتوقيت السيئ، وطريقة تعبيرك عن رأيك، وهل كنت قاسية مع الشريك، وهل آذيت مشاعره وتذكري أننا نحكم على أنفسنا بالنوايا، ولكننا نحكم على الشريك من تصرفات.

10-استوعبي وجهتا نظركما المختلفة، فكلاهما له قيمة. هل تدعي عواطفك تؤثر على قربكما من بعضكما، فالقرارات الحاسمة تغلق الباب في وجه التآلف. تعلمي من المخاوف والدفاعات التي تجبرنا على رفض رأي الطرف الأخر، وستعرفي بأنها ستغيرنا في المستقبل .

11- امنحي نفسك تفهما وتعاطفا، وحاولي أن تنظري إلى الزوج بمثل هذا التفهم والتعاطف.

12- تذكري بأنك كلما بقيت غاضبة من الزوج فأنت في الحقيقة غاضبة من نفسك.

وأسمحى لي عزيزتى حواء أن أقص لك قصة صغيرة لتعرفى مدى أهمية الزوج لك. فى يوم من الأيام أرادت وصصمت سيدة ريفية على الطلاق ولما لم يكن هناك طريقة للصلح حضر المأذون لمنزل الأب الذى سيتم فيه الطلاق وكان هذا الشيخ ذا لحية بيضاء طويلة تدل على الخبرة والحكمة، ونظر لعين السيدة والرجل ووجد جذوة حنان، فأنتظر قليلاً وتمهل فى الأجرائات وتحين لحظة وقام بتمزيق ثوب السيدة فإنكشف جزء من صدرها وما كان بها من

هذه السيدة إلا أن هرولت وأختفت وراء زوجها بالرغم من وجود والدها وأخيها فى الغرفة ولكنها تسترت بزوجها ورجعت معه إلى عش الزوجية مرة أخرى. فاعلمى سيدتى أنك منذ وصولك لسن البلوغ لم تتكشفى على أحد من أهلك ولكن تكشفت أمام زوجك بعقد إلهى، فكونى مقدرة وكن أيها الزوج مقدراً لهذا العقد الإلهى (عقد الزواج).

حياة أسرية أقل توتراً

ببساطة وسهولة المشاكل تحل بين أثنين أسهل مما تحل بين أطراف عدة تكونى ولا تكن ناقلاً لمشاكلك خارج المنزل، وتقول أو تقولى نحن عائلة واحدة وتذهبى للأم أو للأخت. أو للصديقة وتبدئى فى ابراز المشكلة من وجهة نظرك. فيزيد التوتر بين الزوجين لذا النصيحة الأساسية لمشكلة مهما كبرت تحل بين الزوجين بصورة أسهل وأهدأ. مسؤوليات الحياة أصبحت كثيرة، وبالرغم من تقاسم الأب والأم لبعض المسؤوليات داخل أسرة الابن أو الابنة ولكن لابد أن يكون لها حدود. فهذا التدخل يعتبر مصدراً لبعض القلق والتوتر في حياة كل من الأسرتين، وهذا الشيء يتفق عليه الجميع مهما اختلفت المستويات الاجتماعية والمادية، فالكل لديه ما يفكر فيه ويسبب له القلق في حياته الخاصة، وحتى لا يؤثر هذا الضغط والقلق على النسيج الأسري بشكل سلبي، على كل من الزوجين عدم أقحام أقرب الأقرباء فى مشاكلهم. وهذا يكون عن طريق عدة وسائل، منها:

1–تقوية الحياة الاجتماعية

حيث يكون هناك أصدقاء مشتركين، وتزاور بين عائلة الزوج وعائلة الزوجة. والأخذ بالمساعدة والنصيحة فى الأمور العادية وخاصة فى أول الزواج بحث لا يكون تدخل فى النسيج الأسرى.

2– ممارسة الحياة الأسرية بشكل ممتع، وإظهار حب الزوجين لصغارهم بشكل يومي عن طريق تقبيلهم وضمهم واللعب والحديث معهم، فالحياة الأسرية أثمن من أن نفقدها بسبب التوتر أو القلق. ومن الأمور الممتعة التي تقوي العلاقات الأسرية، الرحلات الأسبوعية والنزهات، أو الرحلات خارج البلاد أو أداء العمرة معاً. يجب أن يكون الحب والعطاء الأساسى متساوياً بين الأبناء البنات منهم والأولاد. مع أضافة مكافآت مستمرة للمتميز، وتشجيع الأخوة للأعمال المشتركة.

3–الشعور بالرضا والثقة بالله من الأمور التي تجعل النفس تشعر بأمان واطمئنان داخلي. ولا نقصد هنا بالرضا الاستسلام وعدم التطور، ولكنه الرضا الذي يزرع السلام في داخل النفس ويدفعها للتطور بهدوء ودون توتر. والثقة وحسن الظن بالله يدفعنا للشعور بأن الغد أفضل من اليوم، وأن كل ما يحدث لنا في حياتنا الأسرية هو خير لنا مهما كان.

4– مطلوب تنظيم الوقت، ويفضل التخلي عن الأشياء التي تستهلك الوقت، حددي ساعة يومية للأولاد وساعة للأسرة وهذا حسب سن الأولاد. التركيز على الصلاة والقراءة لتكونا كوالدين قدوة لأولادكما.

5–ممارسة هواية أو نشاط حركي أو عقلي أو تعلم مهارة جديدة من شأنه أن يخفف التوتر في داخل الإنسان، فهو يُشعر الشخص بأنه كيان منفصل له رغبات، وهذه الرغبات يتم إشباعها وتنميتها بالشكل المناسب، وأنه ليس شخصاً تمتص طاقاته في ممارسات يومية متكررة دون الشعور بالتغيير والإنجاز.

6–العناية بالصحة والجسد: تناول الوجبات الصحية يقلل من معدل السكر في الدم، وبالتالي لا يسبب تقلب المزاج. والشيء الآخر هو أن الطعام الصحي يعني صحة أفضل، وبالتالي مرضاً أقل، وهذا من شأنه أن يزرع الراحة في النفس ويبعد التوتر.

7–التعامل بذكاء مع المسائل الاقتصادية والمالية. كما نعلم أن الضغط الذي تسببه الأزمات المادية يؤدي في أغلب الأحيان إلى مشكلات صحية قد تكون خطيرة، والأزمة المادية في الأسرة تعني فرصة أقل للاهتمام بالذات وبمتطلبات الأبناء، وقد تعني أيضاً ساعات نوم أقل أو قد تنعدم، وقد تعني فقدان الأمل بحياة أسرية أفضل، وأحياناً قد تعني ممارسات خاطئة كاللجوء للتدخين أو قضاء وقت أطول خارج المنزل. والتعامل بذكاء مع المادة يعني التوفير بشكل منظم، ووضع ميزانية واضحة المعالم للأسرة واستخدام بطاقات الائتمان بشكل عقلاني، وتدريب الأبناء على التعامل مع النقود بشكل مناسب.

8– عدم محاكاة الحياة الأسرية لعائلات أخرى، أو تقليدهم دون النظر إلى الإمكانات المتوفرة. وهذا التقليد يحتاج إلى بعض الجهد للتخلص منه، فبعض التقليد محمودٌ، وهو الذي يكون بالاتجاه الإيجابي، كتعلم مهارة تربوية معينة أو نشاط معين، ولكن أن يكون شيئاً مادياً،

فهذا من شأنه أن يوتر الأسرة.

9-وضع أهداف بسيطة متتابعة وإنجازها بشكل مرتب بالتوالي دون الشعور بالضغط أو التوتر، فتنظيم الأفكار يريح الدماغ ويمنحه فرصة للتفكير بهدوء بعيداً عن التوتر، مع ضرورة النظر إلى الأمور الإيجابية في حياة الأسرة، وعدم التفكير في الأمور السلبية التي مرت بها

10-الحصول على ساعات نوم كافية يريح الجسم، ويقلل التوتر .

- تمرين التنفس: تستطيع أن تمارسه في أي مكان، وتأثيره فوري في إزاحة التوتر؛ فالأكسجين الداخل إلى الدم يوقظ الدماغ ويرخي العضلات ويهدئ المخ: كل ما عليك فعله هو الجلوس بشكل مريح، ومن ثمّ أخذ نَفَس عميق ببطء من الأنف، والعدّ للرقم خمسة، ومن ثم إخراج الهواء من الفم. وأثناء ممارستك لهذا التمرين حاول أن تملأ منطقة البطن السفلية بالهواء وتدفعها للأمام دون أن تحرك كتفيك .
- تمرين التخيل: وهو عبارة عن رحلة تقوم بها في خيالك لمكان أو حدث يشعرك بالسعادة والراحة. كل ما عليك هو الجلوس بشكل مريح ومن ثم التنفس بشكل بطيء كما في التمرين السابق، مع مراقبة تنفسك، وعندما تشعر بالراحة ابدأ في رحلتك تلك. حاول أو تدمج كل حواسك في العملية كأن تسمع أو تشعر بما يدور حولك في هذا المكان، وعندما تشعر بالرغبة في العودة عدّ من عشرة إلى واحد، وعندها ستشعر ببعض الراحة .
- تمرين شد العضلات: وهو تمرين يمارس بشكل سريع؛ حيث تقوم في البداية بتقليص عضلات الوجه، ومن ثم قم بإرخائها، وبعدها عضلات الرقبة والأكتاف وهكذا، وهذا التمرين يوفر بعض الراحة لمن يمارسه.

أجعلى زوجك يحبك

إن أول سنة فى الزواج هى سنة التأقلم والتصالح مع الغير فى العيوب الخفية فلومرت هذه السنة بصورة مناسبة فيمكن لهذا الزواج أن ينجح. وصايا مهمة لكل زوجة لتبث السعادة في حياة زوجها ورفيق دربها ومن ثم ينعكس ذلك على نفسها وأسرتها، وأهم مافي الامر احتساب

الاجر عند الله:

- أظهري له حبك وأكديه .. مثال ذلك: الإتصال به إذا تأخر عن العودة إلى المنزل حتى لو كنتِ غضبانة منه .
- تجهيز الطعام الذي يحبه في وقته دون أن يطلبه منك .
- ضميه وقبليه عند دخوله وخروجه من المنزل .
- استقبليه وأنتِ بزينه بسيطة ومتعطرة ومبتسمة .
- أحسني الظن به دائماً، وثقي به .
- لا تذكري أهله إلا بخير ولا تنسي أن تهدي لأمه بين فترة وأخرى أية هدية مناسبة.
- إجعلي بيتك جنة يسعد في الجلوس به من حيث الترتيب وحسن التنظيم والتجديد والتغيير الغير متكلف به وأثيري في المنزل الروائح العطرية المحببة إليه.
- اشغلي مكيف غرفة النوم على البارد في فصل الصيف خاصة عند عودته من عمله ظهراً، أو على الدافئ في فصل الشتاء.
- ابتسمي في وجهه كلما التقت أعينكما.
- اسمعيه كلاماتك الحلوة ودعواتك الصالحة له.
- اهتمي بنظافة أبنائه واجعليهم كالوردة الفواح عطرها.
- قومي على رعايته واهتمي به أكثر عند مرضه.
- إحذري أن يرتفع صوتك على صوته حتى لو كنت مازحة.
- لا تنشغلي عنه أثناء وجوده بالمكالمة والقراءة وتنظيف المنزل.
- إذا اصطحبك إلى السوق خذي رأيه في مشترياتك واثني على ذوقه.
- إذا كنت في منزل أهله أو أهلك ناديه يا أبافلان تقديراً له واحتراما.
- إذا أراد السفر اكتبي له رسالة تعبرين فيها عن اشتياقك له وعطري ملابس نومه

بعطرك حتى يتذكرك أثناء سفره.

- إذا غضبت منه واعتذر إليك إقبلي إعتذاره على الفور، وإذالم يعتذر بادري أنت بالإعتذار.
- لاتحسسي زوجك أنك أذكى منه، أو أغنى منه مالياً أو ثقافياً أو اجتماعياً.
- اجعلي لسانك سفيراً لعواطفك النبيلة لا ناطقاً عن الغرائز المشوبة بالحساسيات.

البكاء يطيل عمر المرأة

دعنا نتفق على أن البكاء هو رد فعل شعورى وواعى تنتج عنه طاقة إيجابية تحصن الشخص من ضغوط أو آلام أو غضب مكبوت (طاقة سالبة). و البكاء هو الشكل الوحيد للتواصل مع الأم. فى طور الطفلة الرضيعة وهى تبكي من حنجرتها يكون بكاؤها بصوت عالي. ويفسر العالم رأيه بأن الدموع تحتوي علي نسبة من السموم تخرج من الجسم عن طريق البكاء مما يؤدي إلى خلو الجسم منها. كما أن علماء الطب النفسي يؤكدون أن البكاء ينقذ امرأة العصر الحديث من الضغط العصبي الذي تعانيه وهي تواجه مشاكل الحياة اليومية بعد خروجها للعمل. ويري أطباء العيون أن الدموع تغسل العيون وتفرغ الشحنات السامة التي تحدثها التوترات العصبية والعاطفية والانفعالات المتعددة التي تمر بها بصفة دائمة.

أما حبس الدموع فإنه يعني التسمم البطيء، حيث أن الدموع تخرج المواد السامة من الجسم فإن حبس الدموع يعني التسمم البطيء. وبما أن المرأة لها استعداد فطري للبكاء أكثر من الرجل فإنها تعيش عمرا أطول منه بعد أن تتخلص من نسبة السموم التي تخرج عن طريق البكاء. حاولى عزيزتى المرأة إلا تكبتى دموعك ولا تؤجلي البكاء عند مواجهة أي مشكلة تواجهينها فقد يكون في بعض الأحيان البكاء هو الحل. أن المرأة تنفق ما يقرب من **1.3** سنة من عمرها، أي حوالي **12000** ساعة في البكاء على مدى **78** عاما هو متوسط عمر من شملتهن دراسة حديثة.

الدموع لغة المرأة، تطرق سمع الإنسان، لتصل إلى القلب، لأنها تختار دموعها

بعناية فائقة، وترحل مع همهمتها محلقة مسافرة، فتبدأ دموعها ضعيفة، إلى أن تحتفل برشاقة عيونها، وحلاوة رموشها، لأن دموعها ساحرة شاردة، سائرة على ديوان الزمان. بكاء المرأة الذى يراه البعض أكثر من اللازم لا يرجع فقط إلى طبيعة المرأة الفسيولوجية أو النفسية وإنما يعود أيضا إلى أسباب علمية، فالمرأة أكثر بكاء من الرجل بسبب هرمون يدعى "البرولاكتين" وهذا الهرمون يفرزه الجسم كرد فعل للتوتر والأحزان ولمشاعر الاكتئاب التي تنتاب المرأة وهو يرتبط بالبكاء، وعندما ترتفع نسبته في الجسم كثيرا ما يسبب البكاء لأتفه الأسباب.

والبكاء بالنسبة للرجل والمرأة أسلم طريقة لتحسين الحالة الصحية وليس دليلا على الضعف أو عدم النضج، وهو أسلوب طبيعي لإزالة المواد الضارة من الجسم التي يفرزها عندما يكون الإنسان تعسا أو قلقا أو في حالة نفسية سيئة، والدموع تساعد على التخلص منها. ويقوم المخ بفرز مواد كيميائية للدموع مسكنة للألم.

والبكاء أيضا يزيد من عدد ضربات القلب، ويعتبر تمرينا مفيدا للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين. وبعد الانتهاء من البكاء تعود سرعة ضربات القلب إلى معدلها الطبيعي وتسترخي العضلات مرة أخرى وتحدث حالة شعور بالراحة، فتكون نظرة الشخص إلى المشاكل التي تؤرقه وتقلقه أكثر وضوحا، بعكس كبت البكاء والدموع الذي يؤدي إلى الإحساس بالضغط والتوترالمؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل الصداع والقرحة. وفى المجتمعات الشرقية ربما يعتبر بكاء الرجل شيئا مشينا أو دليلا على الضعف، لكن الحقيقة هي أن للرجل الحق فى أن يبكي، فكبت الدموع ربما يعرض الإنسان رجلا كان او امرأة للخطر، فقد يصيب بأزمات القلب واضطرابات المعدة والصداع وآلام المفاصل. ويرى العلماء من ذلك أن عمر المرأة أطول من عمر الرجل لأنها لا تتردد فى ترك العنان لدموعها ولا ترى فى ذلك حرجا، وبالتالي يسهم ذلك فى راحتها النفسية والجسدية، أما الرجل – فى المجتمعات الشرقية بالذات– فمع تعرضه للضغوط فإنه يحتفظ بشأن البكاء، وبعملية حسابية بسيطة وجد العلماء أن المرأة نظريا تكون أطول عمرا.

المرأة والحزن

للمرأة مع الحزن صفحات، وللحزن في حياة المرأة قواميس ومجلدات. أنظر إلى المرأة كيف تمسك بأناملها ذاك القلم، وكأنه سلاح لها ضد كل حزن يجابهها، لتقتل وحدتها، وتعيش حزنها على أوراق الذكريات، بصفحات مضيئة عبر الزمن. فهي تجيد صناعة الكلام بعناية، وتختار الكلمات عن قصد، لتغرز حروفها في قلب كل حزن يجابهها، لتتعمد قتله ولو للحظات، مع سابق الإصرار والترصد، ليستقبلها الإبداع، وليرحب بها الإمتاع. الشعر يتيه هائما في فكرها، لأنها أثبتت عبقريتها في بحوره، واستوطنت قوافيه، لتكسب جمهوره، لتعيش أكثر من الشعر نفسه، لأنها أصابت كبد المعاني بقلمها، فقد أوجزت الأقوال، لتصادقها كل الأفعال.

المرأة والحياة

المرأة هي قصيدة الحياة، ومدرستها الخالدة، لا تعرف الحياة إلاّ بحياتها، لأن المرأة هي طعمها الشاهد، وعسلها الباقي، فالحياة تعرف المرأة جيدا، لأنها زميلتها في مدرستها، وتلميذتها في كتابها، وقلمها في كتاباتها. و برعت المرأة في منهج الحياة، لتكون مكانتها قوية لامعة، وحسنها فياضاً قوي الأسر، لأن براعتها تكمن في إستهلالها، وإشراقة عنوانها، وكأنها على هامة الحياة تاجا مرصعا بالذهب والأرجوان، لتحطم أعداء الجمال من محيط الحياة إلى خليجها، لأنها تنسف أقاويلهم، وتقتل أفعالهم، فسلاحهم الكلام الكاذب، والفعل الدنيء، وسلاحها هو الضعف، نعم ضعفها الذي أدهش علماء النفس، وأساتذة علم الإنسان، لأنها تحاربهم بضعفها، لترحب الحياة بإنتصاراتها على ميادين الأرض الواسعة، لأنها مدرسة الأجيال، وعلم من أعلام الحياة، يرفرف على هامة الدهر.

المرأة والتفوق

تفوقت المرأة في كل أطوار الحياة، فلا نسمع شعراً إلاّ والمرأة عنصر أساسي في بيته، ولا نعرف مجالا من مجالات الحياة إلاّ والمرأة تقف على عنوان المجالات الرائعة، والأعمال النافعة، لأنها موهوبة بالفطرة، فرضت أنوثتها على الزمن، لتسمع لها أذن الدهر، حتى الأعمى الذي لا يبصر، قد سحره قوة ذيوعها، ومساحة لموعها، فهو قد

أنصت لإبداعها، واستمع لإمتاعها، فالأيام تبحث عن تفوقها، والسنين تفيض شعرا لمحبتها، وعلو رفعتها، فقد خطفت الأضواء، ببراقة سريرتها، ومطلع أحاديثها، لأنها عنوان النجاح لكل عظيم من عظماء هذه الحياة.

المرأة والجمال

الجمال مخلوق من وفى وإلى المرأة ، لأنه هائم في شخصيتها، متوقد لصنفها، منبهر لصفاتها. لقد وجد الجمال ضالته في المرأة، وكأنها في يده كقطعة من الشهد، مثل زلال بارد من معين صافي، فيقلبها تقلب الدرة في اليد، والفكرة في القلب، لأنها خاطرة رائعة قد سكنت وتربعت على عرش الجمال، فقد تأملها هذا الجمال، فوجدها ساحرة زمانه، وفاتنة لوحاته، وآسرة لريشته. سافر الجمال مع المرأة، فاكتشف في رفقتها أنها مبدعة في عالمه، ممتعة في بحوره، تبحث عنه ولا تنساه، وإذا غاب عنها سألت عنه ، فاندهش هذا الجمال لوفائها، ليقولها كلمة تدل على هزيمته، وشهادة تستحق صراحته، وتسحق هندامه، حينما قال: المرأة أجمل من الجمال نفسه، لأنه علم وعرف أن المرأة محلقة في سماء الإمتاع، تنشد الإبداع في كل مجال، ليقوم الجمال ويعطي المرأة قيادته، فتأخذ لجام خيله، لتسابق الزمن، باحثة عن الأجمل.

المرأة والرجل والحب

يعشش الحب على شجرة المرأة، فهى المسكن الآمن، وبداية ومنتهى الطرق له، لأن الحب يعرف المرأة، فهي رقيقة المشاعر، جميلة الإحساس. الحب هو أرق كلمة في دفتر الوجود، وأغلى حرفين في قاموس الحياة، لأنه صلة روح بروح، ورفقة قلب إلى قلب، فالحب لا يستغني أبدا عنها، بل سحرته بسحرها، وهي من فتنته، فهو يعرف أنه بدونها سيطرد من قلب حبيبها، لأن قصور القلوب تسكنها المرأة. لكم انبهر هذا الحب من حكمتها، ولكم خاف من غضبها، ولكم تعجب من صبرها، لأنه قد أيقن بعد نظرها، الذي ترجم له إخلاصها، ليشهد هذا الحب بوفائها، لأن الحب هو قتيل العيون، ولكن أي عيون إنها عيون المرأة التاريخية الجمال، والباسقة بالحنان، لغتها الدموع، وسحرها الصمت، ونظرتها هي الإبداع.

النقد الأسري في إطار المحبة

تحتاج الأسرة إلى ممارسة النقد الذاتي والنقاش الحر في أوضاعها وشؤونها المختلفة، ومسوّغ النقد هو تلك الفجوة الأبدية بين ما نفعله على أرض الواقع، وبين ما يجب أن نفعله، حيث لا تستطيع أي أسرة أن تقول إنّ أوضاعها على ما يرام، وإنّها لا تشكو من أي مشكلة. النقد داخل الأسرة يكون للأوضاع العامّة للأسرة، ويكون من فرد من أفراد الأسرة لفرد آخر، أمّا على الصعيد الأوّل، فإنّ على الأبوين أن يشجعا الأطفال على ممارسة النقد الموضوعي المهذب، فالأسرة في الأصل هي مركز تدريب على إكتساب مهارات الحياة المختلفة. هذا ولد في المرحلة الإبتدائية يقول لوالدته: كلّما دخلت إلى غرفة وجدت الأنوار مضاءة والمكيف في حالة عمل، وليس فيها أحد، وهذا إسراف وتبذير للكهرباء. وهذه بنت في المرحلة الثانوية تقول لأبيها: إنّنا صرنا نتساهل في الإستيقاظ لصلاة الفجر حين تكون مسافراً، حيث إن معظم من في البيت لا يستيقظون إذا لم تقم أنت بإيقاظهم. وهذا طفل يقول لأُمّه: نحن صرنا نتأخّر كثيراً في السهر، وهذا أدى إلى أنّني مع إخوتي صرنا ننام – أحياناً – أثناء الحصص الدراسية... إنّ ترحيب الأبوين بنقد الصغار هو الذي يشجِّعهم عليه، ولا يصح أن يتوقّف الأمر عند الترحيب، بل لابدّ من مناقشة ما يقولونه والإستفادة منه.

أمّا نقد أحد أفراد الأسرة لفرد آخر، فهذا يحتاج لشيء من الإنتباه، وذلك لأنّ العلاقات الأسرية في حدودها الدنيا متينة جدّاً، أمّا في مستوياتها العليا، فإنّها هشة جدّاً، حيث إنّ كلمة غير موزونة أو جارحة يوجّهها الرجل لزوجته، أو توجّهها المرأة لزوجها، أو توجّهها أخت لأخيها... يمكن أن تعكر القلوب شهراً. وحين تكثر الكلمات من هذا النوع، فإنّ حياة الأسرة يمكن أن تصبح بائسة وكئيبة. إذا لاحظ أحد الأبناء شيئاً غير ملائم على أحد إخوته، فإنّ عليه أن يفكِّر في طريقة إبداء الملاحظة، وأن يختار الوقت والتعبير المناسبين، وقد يستشير والده في ذلك، ويكون الرأي أن تحدث الأُم أو الأَب الولد بذلك الشيء عوضاً عن الابن. أحياناً تكون الملاحظة على أحد الأبوين، وحينئذٍ فقد يكون من الأنسب أن يفاتحه به شخص كبير (الولد الكبير أو الزوج) في كلّ الأحوال، فإنّ على الناقد مهما كان موضوعياً ومحقاً في نقده أن يحرص على صفاء العلاقة بينه وبين مَن ينتقده؛ لأنّ الناقد إذا لم يكن حريصاً، فإنّ الخسارة قد تكون أكبر من الربح، ولدينا الكثير من الأمثلة التي أدّى فيها النقد غير الموزون إلى تجافي أفراد الأسرة وابتعادهم عن بعضهم، مع عدم وجود أي إصلاح

للخلل.

الصداقات المزعجة..كيف تتعاملين معها؟

الجميع لديه صداقات ولكل صديق طريقة في التصرف، فمن الأصدقاء من نرتاح لصداقتهم ومنهم من لديهم أطباع قد تبدو غريبة علينا أو محرجة لنا. في كثير من المواقف ربما يتصرف صديق مقرب بطريقة غير لائقة أمام الآخرين بوجودك وأنت لاتوافق على تصرفه ولكن في نفس الوقت لاتريد أن تفقد صداقته، فهل تنصحه بالتوقف عن مثل هذا التصرف أو ذاك بشكل مباشر أم تمارس نوعا من الدبلوماسية لكي لاتفقد صداقته؟ إذا كانت المعاتبة المباشرة تمثل خطرا على الصداقة، فماذا نفعل لكي ننبه الصديق حول تصرف ما غير لائق بدر منه، وفي نفس الوقت لانفقد صداقته؟ هناك دراسة حديثة ألقت الضوء على أنواع الصداقات والإحراجات التي يسببها الأصدقاء لبعضهم وطرق التعامل مع الأصدقاء المحرجين وكيفية التصرف لتجنب فقدان الصداقة مع صديق تحبه. الصداقات التي يمكن تسميتها بالحساسة عرفتها ابك الدراسة بأنها تلك الصداقة التي فيها تنافس بين الصديقين للظهور أمام الآخرين بشكل أفضل. هذا النوع من الصداقة لايدوم طويلا لأن المنافسة ستصل إلى حدها الأقصى في موقف ما فيُحرج الآخر وينسحب من الصداقة. بعيداً عن هذا النوع من الصداقة، هناك أنواع من العلاقات لاتصل إلى مرحلة الصداقة بسبب خلل في شخصية أحد الصديقين.

ويمكن اطلاق اسم "ازميل" على مثل هذا النوع من الصداقة التي يمكن أن تستمر ربما لوقت طويل دون أن تتطور إلى مرحلة الصداقة الوطيدة.

أضافت الدراسة بأن الصداقة المقربة والوطيدة هي التي يحرص الإنسان على الاحتفاظ بها ويعمل المستحيل لتفادي قطع أواصرها، ولكن هذا لايأتي بسهولة. هناك مواقف يمكن أن تؤثر سلبا على الصداقة المقربة إذا لم يعرف الشخص كيفية التعامل مع المواقف التي يمر بها الأصدقاء المقربون وتأثير الآخرين على صداقتهم، والسلوك المحرج لأحد طرفي الصداقة، ومحاولة الآخر تنبيه الصديق المقرب حول تصرف غير لائق بدر منه في مناسبة أو موقف ما.

هناك دائما "الفطرة السليمة" التي تساعدنا على استيعاب الآخر في لحظة الإحراج ومن ثم البحث عن مخرج أو طريقة للفت انتباه الصديق فيما بعد، ذلك لأن رد الفعل الفوري يفقد الإنسان أحيانا الحكمة في التعامل مع الموقف للصديقات المحرجات. هناك خمسة أنواع وخمس يمكن التحدث عنهم، وهي تتركز على علاقات الصداقة بين النساء وأنواع من الصديقات المحرجات، والنصائح حول كيفية التعامل مع الصديقة التي تسبب إحراجا لصديقتها، وطريقة رد الفعل على ذلك، والدبلوماسية المطلوبة في التعامل مع هذا الإحراج حرصا على ديمومة الصداقة. وفي هذا يمكن تلخيص بعض المواقف المحرجة بين الصديقات وطرق التعامل معها:

1- **الصديقة التي تبدو فجأة طارقة بابك من دون موعد مسبق، إنه بعد الساعة العاشرة ليلا وبينما أنت جالسة في بيتك مع زوجك وأولادك تشاهدين التلفاز أو تحضرين الأولاد للنوم يرن جرس الباب فجأة دون أن تعلمي من الطارق. تفتحين الباب فاذا بصديقتك أمام الباب لزيارتك في هذا الوقت المتأخر من الليل، فماذا ستفعلين؟ الجواب، هو أنك غير مجبرة على استقبالها في زيارة غير متوقعة ولكنك إذا رفضت استقبالها فقد تجرحين مشاعرها. و حرصا على الصداقة بإمكانك دعوتها للدخول والجلوس في غرفة خاصة في المنزل لمدة قصيرة لتسأليها عن سبب الزيارة. اذا لم يكن هناك أمر هام باستطاعتك أن تشرحي لها بطريقة دبلوماسية أن أولادك ينتظرونك في أسرتهم للنوم وهم لاينامون إلا بوجودك معهم لبعض الوقت. ويمكنك أيضا أن تشرحي لها أن زوجك يشاهد فيلما أو برنامجا تلفزيونيا ومن عادته أنه لايحب أي ضجة أو أحاديث جانبية أثناء المشاهدة. أما اذا كانت الصديقة قد جاءت لأمر هام من دون سابق انذار فبإمكانك أن تقترحي عليها الالتقاء في اليوم التالي لبحث الأمر بالتفصيل .**

2- **الصديقة التي تنطق ألفاظا غير لائقة بشكل متكرر، فهناك كثير من الأشخاص الذين تأخذ ألسنتهم على نطق ألفاظ غير لائقة، بما فيهم بعض النساء. أنت لاتحبين مثل هذه الألفاظ ولكن صديقتك تلفظها أمامك وأمام الآخرين لأنها معتادة على**

ذلك، فكيف تنصحيها بترك هذه العادة؟ طبعا من غير الممكن تغيير أطباع الناس بسهولة، ولكن النصيحة مفيدة دائما خاصة إذا شعر الآخر بأنها في مصلحته أو مصلحتها. فكيف تتعاملين مع صديقة مقربة تحبينها ولكنها تلفظ بين الحين والآخر كلمات والفاظ غير لائقة؟ في مثل هذه الحالة يمكنك أن تمرري بعض هذه الألفاظ بالتظاهر بأنك لم تسمعيها، ولكن عندما تزيد الأمور عن حدودها وتصبح مثل هذه الألفاظ جزءا رئيسيا من شخصية صديقتك يمكنك دعوتها لحديث منفرد وخاص بينكما لتشرحي لها أنك لاترتاحين لبعض الكلمات والألفاظ التي تنطق بها. وبامكانك أن تلفتي انتباهها بأن مثل هذه الألفاظ غير مقبولة اجتماعيا وهي تضر بسمعتها أمام الآخرين، وبما أنك صديقتها المقربة فانك تريدين دائما الخير لها ولاتسمحي للآخرين بالحديث عنها بالسوء أو تعكير صورتها في مخيلة الناس .

3- الصديقة التي تحب الحديث معك عن علاقتها الحميمة مع زوجها، فهناك بعض الصديقات اللواتي تتحدثن عن العلاقات الحميمة مع الزوج ربما الى درجة مزعجة لاتحبينها، فكيف تنصحين مثل هذه الصديقة بالتوقف عن هذه العادة؟ بامكانك أن تردي بطريقة مازحة بأنك تشعرين بالخجل عند الحديث عن العلاقات الحميمة وتحاولي تغيير الموضوع من دون إشعارها بأنك تكرهين هذه العادة فيها لكي لاتفقدي صداقتها.

4- الصديقة التي تضحك بصوت عال دائما أمامك وأمام الآخرين، من الصعب تغيير عادة الضحك بصوت عال لدى البعض لأن العادة تكرست في شخصيتهم فماذا تفعلين إذا كانت صديقتك تحرجك عندما تضحك بصوت عال بوجودك وأمام الآخرين؟ الرد على ذلك هو تفادي إطلاق النكات والمزاح الكثير مع مثل هذه الصديقة ومحاولة التركيز بقدر الإمكان على الأحاديث الجادة معها. ولكن إذا حولت تلك الصديقة الأمور الجادة إلى مهازل فبإمكانك أن تنبهيها بأن من يسمعها تبدو عليه بوادر الانزعاج من ضحكها بصوت عال دون إشعارها بأنك أنت التي تنزعجين من ذلك حرصا على تفادي الانتقاد المباشر الذي قد يؤثر على صداقتك معها .

5- الصديقة التي تثرثر عن حياة الآخرين، عن هذا النوع من الصديقات، وأنها الأكثر شيوعا بين النساء بحيث أن هناك من تنسى حياتها ونفسها وتنخرط في الحديث عن الآخرين وانتقاد الجميع. فماذا تفعلين لتوجيه نصيحة لصديقتك التي لاتمل من الحديث عن الآخرين؟ النصيحة المفيدة في التعامل مع صديقة من هذا النوع هو أن تحاولي دائما تغيير الحديث عندما تشعرين بأن صديقتك قد دخلت في دائرة انتقاد الآخرين والحديث عنهم بالسوء. ومفيد أيضا أن تحاولي تبرير تصرفات الآخرين الذين تنتقدهم صديقتك بالقول إن لكل انسان طبعه وطريقته في التصرف في الحياة وهذه حرية شخصية لايحق لنا التدخل فيها. كما يمكنك أن تثيري في صديقتك روح التحدي في إيجاد الحلول لمشاكل الآخرين بدل الحديث عنهم بالسوء وإفهامها أن ماهو مقبول لدى البعض غير مقبول عند البعض الآخر. وفى النهاية أقول إن الدبلوماسية في إعطاء النصيحة تساعد بنسبة ثمانين بالمائة على إيجاد آذان صاغية وتقبلا لدى الآخرين. أما النصيحة المعطاة بطريقة خاطئة يمكن أن يفهمها الآخرون بأنها نوع من الانتقاد لشخصياتهم.

معنى السعادة

المال لا يحقق كل السعادة ولكن من الممكن أن يحقق بعضاً منها وهكذا القوة والسلطة، ولكن رأس المال الحقيقى هو فى التآلف والتكاتف الدينى والأسرى وفى مجال العمل والجيرة، رأس المال الإجتماعى يتلائم مع جودة الحياة. ويُسَرُّ المرء عندما يحقق نجاحاً في دراسته أو عمله أو في أي شأن ذي قيمة لديه، فيما يصيبه إحباط وربما انهيار في حال إخفاقه. وعهد الناس مذ وجدوا الانتقال بين حالات متفاوتة من الاضطراب والقلق أو الاستقرار والطمأنينة بحسب تعرجات مسيرة الحياة وتناوب الأيام والأحداث عليهم بحلوها ومرها. يستوي في ذلك الغني والفقير والشريف والوضيع بشكل يتناسب مع وضع كل منهم. أن البحث عما يسعد الإنسان وعما يحد من مواجعه ويبدد حالات الأرق والقلق لديه كانت قبلة الإنسان في كل زمان ومكان، لا سيما في الزمن الحالي، حيث علت القيمة المادية كل قيمة أخرى وبات تحصيل السلطة والثروة السبيل الوحيد لتحقيق السعادة، لما يكفلانه من إشباع نهم النفس ونزواتها وتحقيق الرفاهية والاستقرار لصاحبها. إلا أنه سرعان ما ينكفئ هذا

التصور الساذج (عن كيفية تحقيق السعادة) على عقبيه حين نرى مشهد البؤس الذي يصيب الكثيرين من أصحاب الجاه والمال من أثرياء ومشاهير. فبينما يقترف بعضهم جرائم مخزية وبشعة يدني لها جبين الآدميين، يعجز آخرون منهم عن مجابهة الحياة فيقدمون على الانتحار. وقد ملأت أخبار هؤلاء كتب التاريخ وصفحات الجرائد والمجلات، منهم: نيرون روما وهتلر ومارك أنطونيو وإرنست همنغواي ومارلين مونرو وداليدا وغيرهم كثير، يمكن قراءة أسمائهم في موسوعات أشهر المنتحرين. و في هذا الإطار نجد أن ذلك المفهوم الشائع (عن تحقيق السعادة من خلال السلطة والثروة) دافعه غرائزي بالأساس، فشهوات الإنسان ورغباته وضعفه أمام مظاهر الحياة المختلفة وحاجته إلى الكساء والإيواء والحماية تستدعي ذلك بشكل أو بآخر. وهو ما قد يؤدي إلى الخلط بين مفهوم السعادة لدى الإنسان وبين ما يحقق إشباع رغباته، وكأنهما شيء واحد.

ومما يعزز ذلك المفهوم مصاحبة عملية إشباع جوعات الإنسان تحقيق لذة حسية (كالجنس) أو إخماد ألم (كالجوع) أو تنفيس لاحتقان جراء الكبت والحرمان، ما يدفع المرء إلى اللهاث وراء ما يفتقده أو يتلذذ به أو يضع حداً لآلامه، ويجعله يتصور بأن مجرد إدراك تلك الأشياء سيحقق له السعادة حتماً، وبأن السلطة والثروة هما السبيل الملموس لضمان تحقيق كل ذلك. ولشدة رواج ذلك المفهوم بين الناس وتأثرهم به، غاب عنهم أن اقتصار الإنسان على الإشباع المادي والغرائزي هو شأن كافة الحيوانات، مع فارق أن الأخيرة لا تسأل عن السعادة أو التعاسة، إنما تصارع من أجل البقاء. ما يعني أنَّ اقتصار الإنسان على النمط المادي من الحياة يسقطه إلى درك البهيمة ويفقده آدميته ويبعد وجوده ككائن مفكر. وهذا ما هو حاصلٌ في عالمنا المعاصر إلى حد بعيد، حيث تحول الإنسان إلى وحش سيطر عليه حب الأنا، مما أفقده توازنه وأوهمه بأنه في حرب ضد كل من حوله لتحقيق ذاته، غير متورع عن سحق أقرب الناس إليه، على اعتبار أن قانون الغاب هو السائد، وأن الأقوى والأمثل هو من يستحق الحياة دون غيره. إلا أن هذا النمط من العيش سرعان ما يصيب صاحبه بالنكد والسأم والشقاء ويجعله ينشد سلوك أي طريق يخرجه من دوامة الفراغ والتيه اللذين يغشيان حياته ولو كان بارتكاب مزيد من الشنائع بحق نفسه أو بحق الآخرين.

مرة أخرى، لو كان النهم والاستغراق بالإشباع المادي كاف لتحقيق السعادة، لما وجدنا أولئك المترفين المتخمين بإشباع الشهوات الجسدية مصابين بحالات اكتئاب تجعل منهم زبائن دائميين لدى أطباء النفس والمشعوذين.وفي حالات أخرى، تجدهم يتحولون إلى ممارسات شاذة يأنف اقتراف مثلها الحيوانات فضلاً عن الأسوياء من البشر. وهي ظواهر منتشرة في المجتمعات التي تُعرِّفُ السعادة بأنها تحقيق أكبر قدر من المتع الجسدية وتتفاخر بكونها مجتمعات الرفاهية المنشودة، كالسويد والدانمرك وفنلندا وسويسرا واليابان. وبهذا يظهر جلياً فشل نموذج التغول في الإشباع المادي بهدف تحقيق السعادة للإنسان ليتجلى بأنه مجرد وهم لا أكثر، كما يكشف عن زيف ما يشاع من اقتران الثراء بالسعادة حتماً، ويؤكد وجود أبعاد أخرى لدى الإنسان لا بد من مراعاتها حتى تتحقق الطمأنينة لديه في الحياة.

على النقيض من ذلك، يذهب أصحاب الفلسفات الحالمة إلى أن تحقيق السعادة يكمن في الابتعاد ما أمكن عن إشباع الإنسان لرغباته واستبدالها بتحصيل الحكمة وتغذية العقل بالمعرفة والعلوم المختلفة للسمو بالنفس الإنسانية عن لوثات المادة والارتفاع بها عن البهيمية. وبالاستقراء نلحظ أنه لطالما أدى هذا التوجه بأصحابه إلى نتائج معاكسة في الأغلب، مما يفضي إلى مثالية كاذبة، لا تنسجم مع تركيبة البشر، تلك التي تُعتبر الشهوات والرغبات والطموحات المادية من خصائصها الظاهرة. وبالتالي فإنها بدل أن تعالج مشكلة الغرق في عالم الشهوات تعقدها وربما أدت إلى النقيض من مبتغاها.

حيث إن تجاهل حاجيات البشر وعدم تلبية رغباتهم بشكل يتناسب مع طاقاتهم وإمكانياتهم يؤدي بالبعض إلى حالة من التقوقع واللجوء إلى "زوايا" معتمة يعتزلون فيها الحياة، بينما يندفع البعض الآخر إلى البحث عن طرق ملتوية لإشباع نهم النفس وما يتجدد فيها من شهوات ورغبات فطرية جراء الكبت والحرمان المتولد تلقائياً عن الامتثال لمثل هذه الفلسفة. إن هاتين الفلسفتين، المادية والحالمة، تكشفان عن حاجة ماسة للتعامل مع الإنسان بواقعه لا بافتراضات عنه أو بردود فعل إزاء ما ينتابه من حالات عابرة.

وفي هذا السياق، فإن المُسَّلمَ به هو أن الإنسان كائن مفكر يمتلك مشاعر ورغبات ودوافع غرائزية، ينبغي التعامل معها وفق ما يحقق الانسجام بينها جميعاً. من هنا فإنه لا يمكن

بحال إهمال آلة التفكير لدى الإنسان أي عقله، ذلك الذي يبني التصورات والمفاهيم عن الأشياء، وإلا تشتت شأن صاحبه وبات في حيرة واضطراب من أمره. وكذلك فإن إرغام النفس على اقتراف ما تأنفه أو تنفر منه يصيب صاحبها بالضيق والأسى والاشمئزاز. كما أن عدم إشباع رغبات الإنسان بشكل يتناسب مع طاقات صاحبها يؤدي إلى كبت واضطراب غير مأمون العاقبة لديه.

وعليه فإن تكوين شخصية إنسانية مستقرة متصالحة مع نفسها رهن بالتعاطي مع الإنسان كما هو حتى يحظى براحة البال والطمأنينة ما أمكن. ولبناء رؤية واضحة عن كيفية التعاطي مع الإنسان، ولتحديد كيفية بناء الإنسان لشخصيته، لا بد من تبلور الأفكار الأساسية الكبرى لديه حول الحياة، تلك التي تفسر له سبب وجوده ومماته ومآله بشكل يقيني، لِتُلقيَ تلك الأفكار بدورها الضوء على نمط العيش المفترض للإنسان بالاستناد إلى المفاهيم الصادقة التي من شأنها تبديد هواجسه وإزالة أسباب القلق التي تعتريه. إلا أن نجاح الإنسان في ذلك يبقى رهن تجسيده تلك القناعات في واقعه، بغض النظر عن حجم المعوقات التي تواجهه، ما يجعله إنساناً سوياً منسجماً مع نفسه قادراً على مواجهة تحديات الحياة باعتماد حقائقها، غير آبه بأوهام الآخرين عن السعادة الزائفة، متوقفاً بذلك عن الحيرة والارتباك والاضطراب الذي يصيب الآخرين بسبب لهاثهم وراء الأوهام. ومن هذا كله نأتى عزيزتى حواء لمكمن السعادة وهو كل ما هو مكتسب من الداخل ويخرج من داخلك وليس هو كل مكتسب من الخارج ليغزو داخلك.

الحب مفتاح الرضا

إن ما يتميز به عصرنا عن سالفه من العصور، هو احتكاك الأمم المختلفة والشعوب المتباينة فيما بينها، احتكاكا لم يسبق له مثيل، بسبب وسائل التواصل و الإعلام التي قلصت المسافات و سهلت الاطلاع على المعلومات الكثيرة في أقل الأوقات؛ مما جعل كل أمة ملزمة أن تبني لنفسها صرحا من المقومات على أساس متين، في جميع المجالات و الميادين، إن كانت لا تريد أن تداس بالأقدام و يفوتها الركب المسرع في خطاه مع كل دقائق الزمان.

إن الحب هو مفتاح الرضا وليس العكس فلابد أن تحب الشئ لكى ترضى به. فالإخلاص،

والطاعة، والعطاء، والإيثار، هى توابع لزلزال الحب الذى يدفع أى مجتمع يتجمل به لكل تقدم وهدوء وسلام وأمان لنا جميعاً. اعلمى أيتها القارئة الكريمة أنه لن يحبك أحد إذا لم يشعر منك بالحب تجاهه، فالحب شعور متبادل، ويميل الشخص إلى من يحبه ويهتم به. إن التحية بابتسامة وتبادل الهدايا والنداء بأحب الأسماء بين الأحبه تفتح أمام المجتمع سعادة غامرة وحب للخير متصاعد ومتزايد.

فالحب عشرة طيبة، ومودة ورحمة وسماحة ومغفرة، فالمثالية تتأتى بالتسامح، والإيثار، والعطاء، وليس شئ مكتسب. ولكل إنسان محاسن وله عيوب وبالتالى ولكى تكون العلاقات الاجتماعية مثالية يفضل أن ننظر للوجه الجميل ونحاول تحسين الوجوه الأخرى أو على الأقل نتغاضى عنها، ومن تقرأ هذه السطور لا ولن تقتنع، فنحن نعيش على الأرض ولسنا ملائكة. ولكن أرجو عزيزتى المرأة أن تصبرى و تقرأى السطور القليلة التالية. فمن منا أقتنع بأبويه بصورة كاملة متكاملة؟ وكلما كبرنا نجد أن لنا تعليق ولو بسيط عن سلوك أبوينا ولكن نحن نذوب فى حبهم، وكذا أولادنا، فكم منا كره عدداً كبيراً من أفعال أولاده وخاصة فى سن المراهقة، ولكن لم يتسلل لقلب أى أم الكره أو البغضاء. لماذا؟ بل نجد أولاداً يرمون والديهم أو أحدهم فى دار المسنين ولا يسأل عنها أو عنهما ولكن يدوم حب الأبوين لهم لماذا؟ أقول لكم وبسهولة ويسر لإن كم الحب يملأ الجزء الفارغ من كوب البغض أو الكره، فبادل الأساءة بالحب وبادل البغض بكرم ودوام المحبة، هكذا تتأتى وتجلب المثالية لعالمنا فيفضل أن نحب و نعامل بعضنا كما نعامل أبنائنا و أولادنا.

ومن الحب أن نفرح لفرح الآخرين ونحزن لحزنهم، فالضغينه والكره وما شابه من سلوك أنسانى غير محبب يتأتى من فرحنا لحزن شخص ما، أو تمنى أو السعى لإزالة نعمة من الغير، مما يحدث تنافراً ويخلق المشاكل والحسد والكره، ويفضل أن نحزن بل ونكون عوناً فى الترويح عن كاهل الغير. ويوماً ما سنتبادل الأماكن وسنحتاج إلى من يواسينا، بل منا من لم يتمن ابتسامه من شخص يهمه لحظة ضعف أو بلاءً ما. إن التراحم عزيزتى حواء بين أفراد أسرتك يبنى جدار المحبة فى المجتمع، فالأسرة هى نواة اى مجتمع. وأعلمى سيدتى وآنستى أن كثرة العتاب تجفى القلوب وتثير النفوس. ليكن همك أصلاح ذات البين فى بيتك ومدرستك

وبين أصدقائك وكوني البادئه يهبك خصمك قبل أحبائك، وكوني معطاءة توهب لك نعمة السلام الداخلي. عاملوا الله بالتقوي وعاملوا الخلق بالصدق وحسن الخلق. فأنيروا قلوبكم بالمحبة، والرضا.

طرق تدبير الميزانية

مشكلة العالم العربى المكتسبة من العالم الأجنبى وهى التسوق الشهرى دفعة واحدة، فإذا كنت تتبعى هذه الطريقه فنرجو بالحوار الأسرى أن تتوقفي وحاولى أن تتسوقي أسبوعياً مثلاً كل يوم أحد، وبالتالى تشتري أغراض أسبوع فقط. جربى ذلك لمدة شهر (أربعة أسابيع) حتى تحكمي على الطريقة الجديدة وحاولى تلافي الأخطاء. ولتعرفى عزيزتى القارئه أنه ليس العيب في الطريقة والأسلوب بل العيب في التطبيق. فستجدى كثيراً من الأصناف التى كان مصيرها سهلة المهملات سابقاً أصبحت تكفى وتزيد. حاولى تحديد الاحتياجات مسبقاً قبل الخروج من البيت ولا تتماشى وراء العروض. حددي مشترياتك مسبقا ولا تتجاوزيها بأي شكل.

الهدف من هذه الطريقة هو توفير مبالغ كانت تذهب دون فائده حسب طريقتك القديمة، فمنها ما كان ينتهى تاريخ صلاحيته أو يتلف فى الثلاجة أو ينسى فى ديبفريز. وبالتالى يمكن تحسين أوضاعك الماليه جزئياً بل وسوف تتخلصين من الأشياء الكمالية التي كانت تستهلك جزءاً من أموالك وأموال أسرتك. وعندما تكون الاحتيجات أسبوعية يكون التسوق أسرع وأهدى بل ويعتبر نوعاً من الترفيه يشترك فيها زوجك وأولادك، بالإضافة إلى التركيز على تاريخ الصلاحية، وجودة البضاعة بزيادة التركيز فى الشراء.

مشكلة الإنفاق والتوفير

تبدو نهاية الشهر كابوساً مرعباً بالنسبة لبعض الأسر..عندما يتحسسون جيوبهم وأرصدتهم فيجدونها قاعاً صفصفاً. ويكون الأمر أكثر إرعاباً إذا وقعوا في مأزق مادي فلم يجدوا سوى الديون ملجأً. وبعد سنوات من العمل الجاد.. والتعب ..والتقاعد.. يجدون أنفسهم جلوساً على وسادة خالية من ريال أو فلس أو درهم أو جنية واحد ينفقونه على راحة شيبتهم.. لا أرض.. لا بيت ملك .. ولا رصيد.. وربما ذخيرة من الأمراض المزمنة التي تحتاج إلى الراحة والعناية.

فميزانية الأسرة.. خطة قد تسير دون تخطيط.. وقد يتم تخطيطها.. وعلى كل حال فإنها تظل مستمرة التقلب والتحرك مهما كانت الظروف، والأسر الناجحة هي تلك التي تسعى إلى تخطيط ميزانيتها واضعة نصب عينيها، الماضي المتمثل في الديون والأقساط، واللحظة الراهنة المتمثلة في الاحتياجات اليومية.. والمستقبل الذي قد يأتي متمثلاً في بيت ملك ومدخر، مشكلات وحيرة. إن الحياة الأسرية تتعرض لضغط قوي من الالتزامات.. فضلاً عن الخسارة الفادحة التي تتعرّض لها نتيجة صور الغلاء المختلفة، ولا حل أفضل من تنظيم الميزانية.. علها توفر شيئاً من الاستقرار النفسي لجميع أفراد الأسرة. فلا بد من وضع الميزانية ..والتخطيط لها..

وأول طريقة لذلك هي إيقاف المصروفات التي لا داعي لها ..ووضع جدول نسجل فيه المصروفات.. والمدخرات، وترى بعض السيدات الأفاضل الحل فى عمل الجمعيات و التزام معين بالدفع في وقت معين مع وضع هدف معينة للمبلغ الناتج من هذه الجمعية. وصدقونى عندما أحكى لكم قصة صديقة قالت لى بالنص أنها تشكر ربها وتحمده بعد كل صلاة و في كل يوم تتصدق فيه بمبلغ من المال.. صغيراً كان أو كبيراً.. وتعطي أبناءها أيضاً مالاً ليتصدقوا به..فوجدت أبواب كثيرة للرزق فتحت وأبواب كثيرة من جهات الصرف أغلقت ولقد نمت هذه الطريقة ماليتها بشكل واضح ..وأصبحت حالتها المادية جيدة جداً ولله الحمد.

والتبذير صورة من صور عدم احترام النفس، والتفكك الأسرى، وعدم التفاهم والتحاور بين أفراد الأسرة فكل فرد يفعل ما يريد. والتبذير يأتى على الأخضر واليابس من صحة وقدرة مالية وحياة عاطفية. وميزانية الأسرة يجب أن تقسم إلى خطتين خطة قريبة المدى كشراء الأدوات المنزلية والأثاث والملابس والمأكولات والأشياء الأساسية، وخطط بعيدة المدى كشراء سيارة أو بناء منزل..أو تزويج أحد من الأبناء... وإذا كان على الأسرة أي التزامات مادية للآخرين كالديون.. فعليها أن تخطط للتسديد وفق ما يناسبها.. فإما أن تنهي هذه الديون في أسرع وقت ممكن..أو تقوم بجدولتها لتسديدها على دفعات.. أقساط كل شهر.. وعند كتابة الأسرة لورقة الميزانية الأولى التي تحتوي الإيرادات والمصروفات فلا يكفي

أن يكون ذلك حبراً على ورق ..بل يجب أن يتحول إلى سلوك نافع ومجدٍ.. وفي الوقت ذاته..علينا أن نكون واقعيين ...فلا يمكن أن نطلب المثالية في ظل الاحتياجات المفاجئة خلال المناسبات الاجتماعية.. وفي الجانب الآخر..قد لا ننفق كثيراً في بند ثانٍ من بنود ورقة الميزانية ..وبذلك نكون قد حققنا توازناً بين ما تم توفيره ..وما تم إنفاقه.. ومن المهم أن تكون ملامح ما نود تحقيقه واضحة.. وطريقة سيرنا في اتجاه تحقيقها معقولة، فإذا نجحت الميزانية في شهرها الأول ..فنقوم بإعادة الكرة في الشهر التالي مع تعديل ما يلزم حتى تأخذ الميزانية شكلها الثابت ومعادلتها المتناسقة الخاصة بتلك الأسرة..

الظروف النفسية السيئة تؤثر على التسوق، حيث تجعل الرغبة في الشراء كبيرة وبدون تفكير،فإن الحالة المزاجية الجيدة تؤثر أيضا على التسوق وتجعل الرغبة في الشراء كبيرة دون هدف محدد، لدرجة تجعل المتسوق يشعر بأن كل ما هو في السوق جميل. احتياجات الأسرة من السوق تبقى دائما هي المحرك الرئيسي الذي تستطيع الأسرة من خلاله التعرف على احتياجاتها التي قد تكون فعلية في بعض الأحيان وقد تكون غير فعلية في معظم الأحيان، وهو الأمر الذي ينبغي أن تلتفت إليه ربات البيوت، على اعتبار أنهن المنوط بهن الحفاظ على دخل الأسرة ومستوى معيشتها وذلك من خلال اتباع نظام واضح للتسوق.

ويجب أن تراعي الأسرة الأولويات الضرورية ومتطلبات الكبار والصغار حسب أهميتها، وكذلك حسب الفصل الموسمي، فمثلا متطلبات الصيف تختلف عن متطلبات الشتاء والأولوية للاحتياجات الضرورية، ويجب على الأم أن تشرف بنفسها على وضع الأولويات ولا تخرج عنها قدر الإمكان أثناء التسوق، وتتجنب أيضا التسوق العشوائي الذي يعتمد على الانفعالات والمشاعر، وألا يكون التسوق أبدا رد فعل للخروج من حالة نفسية سيئة، لأن هذا يعد إهدارا لميزانية الأسرة.

وحول كيفية وضع الأولويات ينصح الخبراء بضرورة الاهتمام بتخصيص مواعيد محددة للتسوق لأن هذا يقنن مصاريف الأسرة ولا يتم شراء أي شيء غير ضروري في يوم آخر. فمثلا شراء الملابس والإكسسوارات والماكياج ولعب الأطفال يجب أن يتم بمواعيد محددة ومتفق عليها من الجميع ليقوم كل فرد بحصر احتياجاته الضرورية التي يرغب فيها أي

الأشياء التي تنقصه. كما يجب أن يذهب جميع أفراد الأسرة للتسوق والشراء ليقوم كل فرد بشراء ما يناسبه ويفضله سواء في الشكل أو اللون. وهذا يعفي الأسرة من عبء إضافي إذا رفض أحد الأبناء شيئا تم شراؤه له. و كما يجب إخبار الجميع بالميزانية المحددة للشراء حتى لا يختار شيئا مرتفع الثمن يؤثر على احتياجات الآخرين وهذا الأمر يعفينا من الإحراج أو الاستدانة، فكل فرد يجب أن يعلم الإمكانات المادية وفقا للظروف الممكنة.

أما التسوق اليومي لمتطلبات الأسرة فإنه يتسبب في إهدار الكثير من ميزانية الأسرة عند شراء أشياء لا نحتاج إليها. فيجب أن تقوم ربة المنزل بشراء هذه المتطلبات بنفسها ولا تترك الخادمة لتتبضع، بل تقوم هي باختيار ما تشتريه وفقا لقائمة التسوق اليومي وتدفع هي ثمنه. ويجب أن تراعي أذواق جميع أفراد الأسرة فلا يجب أن تشتري كمية كبيرة مثلا من نوع معين من الأسماك لا يتناوله فرد أو فردين في الأسرة، أو يتسبب في إصابة أحد أفراد الأسرة بالحساسية بل يجب مراعاة أذواق الجميع وظروفهم الصحية فهذا أفضل وأوفر.

وكما أن الظروف النفسية السيئة تؤثر على التسوق حيث تجعل الرغبة في الشراء كبيرة وبدون تفكير، فإن الحالة المزاجية الجيدة تؤثر أيضا على التسوق وتجعل الرغبة في الشراء كبيرة دون هدف محدد، وربما رأينا كل شيء أمامنا جميلا ومناسبا فنشتريه. وهنا يبرز دور تسوق الأولويات بوضوح حيث تجعلنا الأولويات المعدة مسبقا بعناية في حالة انتباه دائم إلى ما يناسبنا وما لا يناسبنا وما نحتاجه وما لا نحتاجه.

الكفاح على جبهتين

مع بداية القرن العشرين، تغيرت موازين العلاقة وقواعدها بين الرجل والمرأة، حيث تساوت الفرص بين الطرفين للتنافس في مجالات العمل كافة. وهذا التطور الاجتماعي دفع الكثير من النساء إلى دخول معترك العمل جنباً إلى جنب مع الرجل للاستفادة من مميزات هذه النقلة التاريخية. والسؤال الذي يطرح نفسه: ماذا حل بالعائلة مزدوجة العمل، لاسيما وأنها العماد الأساسي لسعادة الحياة، حيث أن العمل قيمة اجتماعية هامة وأساسية لحركة الحياة؟ فهل جلب عمل الزوجة السعادة لها ولأسرتها؟ وماذا كسبت المرأة وماذا خسرت نتيجة دخولها سوق العمل؟ وما دور الرجل في هذه المعادلة الصعبة.

وتكافح النساء العاملات على جبهتين: الجبهة الأولى في الأسرة بإقناع الرجل بأخذ جزء من الواجبات المنزلية لتخفيف العبء عليها، والثانية في مكان العمل لإثبات حقها في الحصول على نفس أجر الرجل للعمل نفسه. وتكافح المرأة الاوروبية أيضا من أجل إلغاء كل التصورات التقليدية القديمة التي تقول إن النساء غير قادرات على المهام التي يقوم بها الرجال. وهناك مشكلة أخرى تواجه المرأة في أوروبا وهي عدم حصولهن على وظيفة فقط لان أرباب العمل يخشون من انجاب المرأة يوما للأطفال وبالتالي اضطرارها لأخذ إجازة أمومة. ومن المعروف أن القوانين الألمانية تجبر أرباب العمل على إعادة المرأة الأم إلى وظيفتها بعد مرور سنتين من حصولها على الإجازة. وهذا بدوره يجعل أرباب العمل يترددون في توظيف المرأة.

طموح النجاح وتحقيق الذات في العمل أم الأسرة؟ الأطفال أم تحقيق الأهداف الشخصية؟ أسئلة تطرحها على نفسها كل امرأة دخلت مشوارها المهني وقررت مع شريك حياتها التوفيق بين الأسرة والمشوار المهني، قرار ليس بالسهل اتخاذه؟ ولكن الحوار من الأساليب المهمة؛ ذلك لأن الكلمات المؤمنة والأحاديث الطيبة لها أثر في النفوس، وتترك بصماتها في الأفئدة والعقول. بل جعل الكلمة الطيبة التي هي وحدة بناء الحوار نوعاً من الصالحات، وضرباً من ضروب التفاهم والتوحد بين أفراد الأسرة. والإقناع هو أساس الإيمان الذي لا يمكن أن يفرض فرضاً، وإنما ينبع من داخل الإنسان.

يمكن القول إن الواجبات المنزلية لا تزال حتى الآن تُعد من مهام المرأة عند معظم الأسر في أوربا والعالم العربي، ويعود السبب في ذلك إلى عدم استعداد الكثير من الرجال لتخفيف الأعباء المنزلية على شريكات حياتهم لتصورات قديمة وتقاليد محافظة ورثوها عن التركيبة الاجتماعية السابقة. وهذا يقف عائقاً أمام طموح المرأة لتحقيق إنجازات أعلى في مشوارها المهني. ويجبر هذا الوضع نساء عديدات يطمحن للوصول إلى مراكز عالية على الاختيار بين أمرين: إما الأسرة والأطفال أو المشوار المهني. التوفيق بين الأمرين ممكن لكنه يتحقق عادة على حساب المرأة، لأن نسبة عالية من الرجال غير مستعدة لتحمل مسؤولية القيام ببعض الواجبات المنزلية. ويُعلل ذلك غالباً بأن الرجل ليست لديه الكفاءة على تربية الأطفال، مع أن تجارب عديدة أثبتت أن الأب قادر على رعاية أطفاله أن أراد ذلك حقا.

عندما لا ينجح الطرفان في التنسيق والتوفيق بين عملهما وتدبير الأمور المنزلية، تضطر أكثر النسوة الطامحات إلى النجاح في مشوارهن المهني إلى التخلي عن إنجاب الأطفال كي يستطعن تحقيق ما يطمحن إليه. هذا الوضع يترك بالطبع انعكاسات سلبية على المجتمع.

الفصل السادس :العولمة وحواء

لقد استخدم علماء الاقتصاد مصطلح "العولمة" منذ ثمانينيات القرن العشرين على الرغم من أنه كان مستخدمًا في العلوم الاجتماعية في الستينيات. ومع ذلك، فإن مبادئ وأفكار العولمة لم تنتشر حتى النصف الثاني من ثمانينيات وتسعينيات القرن العشرين. تم وضع المبادئ والأفكار النظرية الأولى للعولمة على يد الأمريكي "تشارلز تيز راسيل" الذي أصبح قسًا بعد أن كان رأسماليًا وصاحب شركات، كما أنه يعد أول من توصل إلى مصطلح "الشركات العملاقة" في عام **1897**.

وقد تم تبلور ظاهرة العولمة ومؤساستها وتقنينتها على مدى الحقبتين الماضيتين من خلال عدد من السياسات التى من شأنها أن تؤدى إلى تحقيق الهدف الاستراتيجى لها، وهو إعادة تشكيل النظام الاقتصادى لجميع الدول وتحويلها إلى اقتصاد السوق بهدف إدماجها جميعاً فى إطار السوق العالمى. ولتحقيق هذا الهدف الاقتصادى، تشمل العولمة تجليات وآليات ذات أبعاد سياسية واجتماعية وثقافية وعسكرية، تنعكس على الشعوب العربية نساء ورجالا و شباباً من خلال تبنى الحكومات لسياسات وبرامج العولمة وتحويلها إلى سياسات عامة وطنية يؤثر تطبيقها على حياة المواطنين نساء ورجالا، سلبا وإيجابا.

التعريف بالعولمة

التعريف الوظيفى، يركز على وصف تجليات ومظاهر وإنجازات العولمة مثل، التقدم التكنولوجى غير المسبوق، وثورة المعلومات والاتصالات، وقوة وحركية الشركات العابرة للقوميات، والتحولات اللازمة لإيجاد سوق عالمية واحدة تضمن فيها حرية الحركة لرأس المال، والسلع والخدمات، وقوى العمل البشرية. ويتجلى الخطاب الثقافى الأيديولوجى لهذا التعريف فى اعتبار العولمة تعبيراً عن انتصار الحضارة الغربية الرأسمالية ومن ثم فهى نهاية التاريخ، وهى ظاهرة لا مفر منها، من شأنها تحويل العالم إلى قرية كونية. وعلى المجتمعات التى تود الإستمرار فى الحياة فى هذا العالم أن تعيد هيكلة واقعها لتتكيف مع متطلبات الاندماج فى السوق

العالمى، وهو الهدف الاستراتيجى للعولمة.

ويلاحظ أن المدافعين عن هذه الرؤية يركزون على مطلب الحريات الاقتصادية والسياسية وتفعيل الديمقراطية الليبرالية وتعزيز دور المجتمع المدنى واستقلاليته عن الدولة، التى يجب أن يتقلص دورها إلى الدور التقليدى للدولة الحارسة، كما يرحبون بالاندماج فى القرية الكونية والاستفادة بكل ما تقدمه العولمة. على أنهم من ناحية أخرى لا يهتمون بقضايا مثل تناقض المصالح وعدم التكافؤ فى علاقات القوى الاقتصادية والسياسية بين الأجزاء المختلفة من العالم، والنابع من عدم التكافؤ هيكلياً وتنموياً بين هذه الأجزاء والتى يمكن أن تعطل المشاركة الحقيقية فى العولمة، كما أنهم لا يهتمون باحتمالات تهميش، أو حتى القضاء على بعض هذه المجتمعات نتيجة للصراعات الدينية والعرقية والقبلية التى تغذيها العولمة والتى تحسم فى النهاية لصالح الدول الكبرى فى إطار سيادة الفلسفة الداروينية الاجتماعية "أى البقاء للأقوى".

أما التعريف البنائى لظاهرة العولمة باعتبارها عملية تاريخية جدلية تمثل مرحلة متقدمة من مراحل التاريخ الإنسانى، المتطور دائماً، من حيث تراكم المعرفة العلمية والتكنولوجية. لذا فالعولمة فى إطار هذا التعريف ليست نهاية التاريخ، بل تمثل مرحلة متقدمة فى نمو الرأسمالية و تتخطى الحدود القومية من خلال الفاعل الرئيسى فى هذه المرحلة وهو الشركات متعددة الجنسيات. وبالتالى فإن العولمة تقوم بطبيعتها وبنائها الرأسمالي على أساس التميز وعدم التكافؤ فى مستويات تطور ونمو المجتمعات على المستوى الدولى، بل وفى تطور ونمو القوى الاجتماعية فى داخل المجتمع الوطنى الواحد.

وفى هذا الإطار تنشىء العولمة تقسيماً عالمياً جديداً للعمل يتسم بعلاقات قوى غير متكافئة اقتصادياً وسياسياً وعسكرياً. ويؤكد أصحاب هذا التوجه على أن العولمة بهذا المعنى ذات أثر استقطابى يتمثل فى حدوث عمليتى إدماج واستبعاد فى نفس الوقت على المستوى المحلى والعالمى، وأن منطق التوسع الرأسمالى لابد وأن يزيد من عدم المساواة بين أعضاء هذا النظام بشكل مستمر، ولذلك لا يمكن للبلدان النامية فى هذا العالم اللحاق بالدول المسيطرة على آليات العولمة إلا بفك الارتباط والخروج من أطار التبعية للقوى المسيطرة. ولن يمكن

تحقيق ذلك إلا بإخضاع علاقات الدول النامية بالسوق العالمى لمتطلبات التنمية الوطنية النابعة من مجتمعاتها، لا لسياسات مفروضة عليها من الخارج.

وإذا كانت العولمة عولمة بالمعنى المثالي وفى جميع الاتجهات، إذا كانت بالصورة الناصعة البيضاء كما تشير الجهات المؤيدة لهذه الظاهرة الديناميكية العالمية الإعلامية والإعلانية، فيجب أن تشمل تنقل الأفراد أيضا. فكيف يسمح لرؤوس الأموال والأفكار والأيديولوجيات بالتنقل بحرية كاملة وتوضع العراقيل أمام تنقل الأفراد؟ وفى الوقت الذي تملى فيه الدول القوية أوامرها على الآخرين وتلزمهم بفتح أسواقها أمام الشركات الكبرى ورؤوس الأموال والأفكار تفرض عليهم فى نفس الوقت أن يتقيدوا بالبقاء فى داخل حدودهم السياسية. لكن العولمة كما تبدو الآن ليست عولمة بهذا المعنى، وانما هي تكريس للسيادة الغربية تحت مظلة جديدة. لذلك فإن العولمة التى يريدها الغرب تحمل فى طياتها الكثير من الشرور لبقية شعوب العالم وفى مقدمتهم العرب أصحاب الحضارة العريقة والثقافة الغنية.

حواء والعولمة والأنماط الاستهلاكية

يمكن تمييز أكثر من نوع من أنواع الاستهلاك مثل الاستهلاك الترفى والاستهلاك التافه. هذان نوعان من مظاهر التأثيرات السلبية للعولمة التى تغزو النسيج المجتمعى العربى. فالاستهلاك الترفى هو ذلك الاستهلاك المبالغ فى تكاليفه. فبدلا من اقتناء سلعة ضرورية لها ثمن معروف يختار المرء دفع عشرة أضعاف الثمن لشراء نفس السلعة التى أخرجت بشكل مزخرف أو جميل وهي تؤدى نفس المهمة. ويلاحظ أن بعض المصانع الغربية تخصصت فى صناعات من هذا النوع ولا تجد لها رواجا الا فى الأسواق العربية. كما يلاحظ أن العرب اليوم يبالغون فى اقتناء المشغولات الذهبية، ويتبارى الصناع فى إعداد مشغولات جديدة، وإعطائها أسماء متميزة ،وفى وقت قصير تصبح هذه على قائمة التوصيات والمقتنيات والمشروطات. كما يأخذ الاستهلاك الترفى شكلا آخر يتمثل فى تكديس السلع بحيث يحتوى المسكن على عدد كبير من نفس السلعة. ويلاحظ هذا بالخصوص بالنسبة للسيارات وللمقتنيات الإلكترونية. ونعنى بالاستهلاك التافه عملية شراء مقتنيات أدخلت عليها إضافات لا تزيد من جودتها ولكنها ترفع من ثمنها. بعض هذه المقتنيات عبارة عن سلع لا تصلح إلا لتضييع

الوقت والمال. وتلعب وسائل الشراء بواسطة الطلب من بعيد، وتسهيلات الدفع فى الترويج لهذا السلع. وقد يرى البعض أن الانبهار بما يأتي من الخارج مرحلة آنية تنتهي بعد فترة.

فالبعد الثقافى للأسرة يعتمد فى الأصل على الأم. وهناك فجوة تتسع بصفة مستمرة بل قد تكون قفزات بين الأم والأبناء نتيجة سرعة التقدم التكنولوجى التى باتت تحاصرنا وتحاصر أولادنا فى شتى المجالات. فنجد الإبن أو الإبنة تقوم بإجراء المحادثة على الكومبيوتر (الدردشة) لمدد طويلة يؤثر على وقت الاستذكار، مما قد يدفع الأم لطلب غلق الكومبيوتر، وبصعوبة يتم غلق الكومبيوتر وتبدء الدردشة على التليفون المحمول (الذى يأخذ فترات أطول لبطء الكتابة). والسؤال هنا مع من يتكلم وتتكلم الابنة أو الابن؟ وفى أى مواضيع؟ وهل هذا مناسب؟ أو غير مناسب هذا غير ممكن أقتفاءه من الوالدين. والغريب أن أولادنا توجهوا لاختراع نوع من الكتابة الجديدة وتسمى لغة الشات (تستخدم فيها الحروف الأجنبية و الأرقام) لتمنع الوالدين من مجاراة أو فهم ما يكتب أو لتكون لهم لغة خاصة بهم.

والعولمة هى ذوبان الخصوصية وضياع الهوية وانخراط الأعراف فيما هو مستجد، وظهور اللاهوية فى صورة واحدة ولكن تحت مسميات متعددة منها التطوير، و التحسين والمعاصرة وحقوق المرأة أو حقوق الشباب أو حقوق إبداء الرأى أو الحرية الدينية. فالعولمة هى تملك ما لا يثمر و لايغنى من جوع، وبيع وذوبان الهوية والعادات والتقاليد. و الشابات أو الشباب الذي تقع علينا مسؤولية تربيتهم وتنمية مواهبهم، ويقع علينا واجب الإشراف على صناعة المستقبل لهم، لابد أن نضع نصب أعيننا قضايا العولمة بكل تحدياتها، ودق ناقوس الخطر والإنذار والتحذير؛ الذي ينبغي أن نأخذه بجدية، من خلال واقعنا، و بين طيات فكرنا، وأن نضع شيئًا من الأمل والعمل؛ لكي نحفظ هذا التوازن الصحي الإنساني الوطني بين شبابنا.

من طرق محاربة مخاطر العولمة التى نواجهها الاهتمام بالتعليم وتطويره بجميع مستوياته (من الإبتدائى إلى الجامعى)، سواء في البنية التحتية للمدارس والكليات، المناهج، و فى الأساس تطوير المعلم ورفع كفاءته، بالإضافة للتثقيف الديني. ومشكلة العولمة أهم مشكلة نتعرض لها فهى مشكلة عالمية تمس كل من العالم النامي والعالم المتطور. يوجد قطاع واع ومستنير من العالم الأول، أو دول الشمال؛ التي يقلقها أيضًا ما تزحف به تيارات العولمة، من النظرة للإنسان كفرد، وليس

كمواطن.

الجيل ومناقشاته على الفيس بوك

لم أجد على الفيس بوك طبيباً أو طبيبة تشرح لمجموعة ما من الشباب فائدة النوم المبكر مثلاً من الناحية الطبية، وأهمية هرمون الميلاتونين فى النمو. ولكن يمكن أن يتم هذا من خلال الفضائيات ولا يشاهد معظمها الأبناء فهم يفضلوا محطات المنوعات والمسابقات أو حتى المسلسلات وخاصة التركى منها. إن الهوية المصرية تنسحب من تحت أرجل شبابنا وتحت أعيننا، بل نحن كأمة متكاملة نسارع ونساعد الجهات الخارجية لإتمام هذا الفعل، بشراء مثل هذه المسلسلات وعرضها على الفضائيات. إنى أحبذ عمل ندوات فى المدارس والكليات والنوادى للتوعية والتحذير من هذه التقنيات الحديثة وإستخداماتها.

ولعل من الضروري أن نوجِّه شبابنا إلى انتقاء المفيد من المواقع والمؤسسات المتاحة في عالم الإنترنت، الذي أحدث ثورة هائلة وسريعة في عالم المعلوماتية، ولكن بنفس الوقت ننتقي ما يفيدنا من تلك المواقع، ونتجاهل منها ما يهدر الوقت، أو يجعلنا ننجذب بدون أدراك واع إلى مواقع المحادثة، التي تجرُّ علينا وعلى بلداننا الكثير من الآهات، إضافة إلى أن الدخول إلى تلك المواقع قد يجر الفرد إلى المخاطر التي سبق ذكرها آنفًا، من مخاطر الوقوع بشبكات تجسسية، أو إعطاء معلومات هامة، أو مخاطر التنصير الأوربى (للمسلمين أو المسيحيين الشرقيين على حد سواء)، وغيرها، ولا بد من تلافي تلك الأخطاء، ومحاولة إلغاء الاشتراك في غرف المحادثة، وتنبيه كافة الشباب إلى مخاطر تلك الغرف وأضرارها، وانعكاسها السيئ على مجتمعاتنا وبلداننا.

عصر المظاهر والعولمة فى الوطن العربى

يسكن الشباب العربى قلب أوطان تعتمد التمييز بكفاءة بالغة وبكل أوجهه، بل وبتنوع هائل. فالقبلية تفرض تمييزاً حاسماً، ويتم وفقه تقسيم المزايا والموارد والسلطة، والعائلات الكبرى تستحوذ على عناصر القوى، والأثرياء يملكون المال وطاقات الفقراء ومصائرهم، والحضر يتعالى على الريف الفقير، والريف يتعالى على النجوع. والرجال هم العنصر الأرقى من النساء، والفقيرات هن الأقل قدراً من غيرهن، والأسوياء أكثر حظاً من

الأشخاص ذوى الإعاقة الذين يشكلون 10/1 المجتمع العربى تقريباً.

ومن الأزدواجية الشخصية للشباب العربى حيث يعيش دينياً بطريقة، وفى أرض الواقع بطريقة أخرى. وفى ظل الجهل المستشرى بالقراءة والكتابة بالإضافة إلى الجهل بالكومبيوتر، والفقر المدقع والاختلاف والاختلال فى التوازن المجتمعى، تنتشى وتلمع كثير من الأفكار الانحرافية والغير سوية فى المجتمع العربى من خلال آليات العولمة و التفاعل مع التكنولوجيا القادمة والتدفق الإعلامى والمعلوماتى القادم عبر الإنترنت والأقمار الصناعية والقنوات الفضائية والأدوات التكنولوجية اليومية. وعلى سبيل المثال وليس الحصر مواقع التعارف و مواقع التخاطب على الأنترنت والمواقع الأباحية بل والتخاطب خلال القنوات الفضائية.

تمتد و تطغى النظرة المادية على العالم اليوم والتسابق على المظاهر يبرز بشكل لم يكن معهوداً عدا عن غزو التقليعات الغربية لحياتنا من كل جانب فنلاحظ شيوع الأزياء الغريبة وصور مستهجنة من قصات الشعر وتلوينه ومظاهر الاحتفالات وغيرها. فهناك تسرب للحضارة والتوجهات الغربية والمادية قد طالت الجميع بمافيهم الكبار والصغار، أما الضحية فهي فقدان الهوية والتقاليد والإثقال على النفس مادياً ومعنوياً لمجاراة المجتمع. وحول سؤال يطرح لمجموعة من الفتيات، هل تعتقدن أن النفاق الإجتماعي والتفاخر والمظاهر والماديات خطأ أم جزء هام من حياتنا الحالية؟ .

والإجابة: (خطأ، لكنه ليس خطأ الشباب بل خطأ النسيج المجتمعى بأكمله)، بل هو توجه المجتمع بشكل عام، ونظرة الكبار قبل أن تكون نظرتنا، فالجميع يقيم الآخرين تقييماً مادياً والمقتدر والغير مقتدر يحاول أن يتفاخر ويهتم بالمظاهر الجوفاء. ومن جانب آخر أصبح هناك تبعية لمجتمعاتنا في كل شيء للغرب بداية بالملبس والمظهر ونهايةً بالثقافات وأساليب الحياة. فكيف يلوم الكبار الصغار في هذه الجوانب وهم القدوة منساقين بل ومطبقين لها.

دور المرأة والتوعية والعولمة

وهنا لنا وقفه نحو دور المرأة، فدور حواء الأم أن توعى الصغار بأن هناك مايناسبهم ومالايناسبهم، من عادات وتقاليد وثقافة ومعتقدات دينية. فاليوم أصبحنا في بعض المناسبات نرى

ملابس لايصح لفتاة صغيرة السن أن ترتديها،ومحاولات للتشبه بالكبار في تصميمات الملابس والمجوهرات ومبالغة في استخدام الماكياج، وهذا لايصح فلكل مرحلة عمرية مظهر يناسبها لابد من الإلتزام به. وهنا يقع دور الأم التى تخاف بل وتعى دورها أمام العولمة والصداقة الزائفة. ولابد من الشباب أن يتريث فى الاعتراض المستمر والمتكرر على الأهل وخاصة الأم بسبب وبدون سبب. فخير الأمور الوسط فلا يجب الإجبار على شئ أو ترك ما هو عليه شبابنا بدون ممارسة بعض الضغوط الأسرية. وهنا لابد من وجود توازن فى التربية بالإضافة إلى وجود القدوة للفتاة (الأم، المدرسة) فلا يمكن أن تلبس الأم ملابس غير مناسبة وتطلب من ابنتها عدم لبس هذه الملابس. وأخيراً لابد من كلمة،ألا وهي ترسيخ المفاهيم السليمة منذ الصغر ووضع أسس تربية سليمة دون إفراط في الشدة أو تفريط بالإهمال. ولا بد من بعض المرونة المطلوبة من الأهل يقابلها سعة أفق وتفهم من الأبناء لتلتقي الأجيال عند نقاط تفاهم مشتركة ويساهم الجميع في بناء مجتمع صحي يقوم على مباديء سليمة.

إن المجتمع هو النسيج الإنسانى وتكون أزدواجيته خطوة على طريق الإضمحلال. فالمجتمع هو مجال ديناميكى حى مدرك وواع للصراعات النوعيه بين مكوناتة. والأجيال الشابة هى أفراز للمحصلة النهائية لهذا النسيج الديناميكى، وهو مرآة لما آل إليه هذا المجتمع. إن دور الأم والمؤسسات التعليمية الأساسى هو إعداد شخصية إنسانية تعتز بثقافتها الممتدة الجذور عبر السنين، وتكون قادرة على الحوار الإنساني مع الثقافات الأخرى، وتبحث عن الحقيقة دائما في عصر ما بعد الحداثة. عصر العولمة والكم الهائل من المعلومات والصراعات بين الثقافات المتعددة، لهو أمانة ثقيلة، يحتاج إلى مراجعة مستديمة وإثارة العديد من الأسئلة والقضايا، حيث تعمل الكلية على حلها من خلال تذويب ثقافة المأسسة وتعميق المسؤولية الذاتية بين كوادرها، والإصغاء لبدائل ومواقف متباينة وتحليل القضايا والمعطيات بعقل مفتوح واستخلاص العبر منها.

وبدلا من أن ننشيء الجيل الجديد علي قيم الحرية، والمساواة، والعدالة، وفي ظل التوعية بالثوابت المعتمدة علي الثقافة الوطنية والدينية والمجتمعية، نجد من يحاول غرس فكر العولمة ليصبح الجيل المقبل جيلا مشوها بلا جذور أو تاريخ أو ثقافة أصيلة. وقد تكون هذه هي النظرة العامة لعمق الصراع الجيلي الحالى، ولكن هذا الصراع له جوانب متعددة تستدعي وجود آليات ذكية،

ومتوازنة، ومن أرض الواقع، والتقاليد والعقائد للمواجهة، حتي لا نصبح مسخا وبلا هوية في ظل مجتمع عالمي يموج بتحولات عميقة بلا حدود.

لم يبق من حجة للشباب العربي إلا أن يعوا ويستوعبوا دورهم، وأن يبادروا بإعداد وتطوير أنفسهم وأن يعملوا على مواكبة المستجدات العالمية ومفاهيم العولمة والحداثة، بحيث يستطيعون أن يجدوا لأنفسهم ولأمتهم موطئ قدم وسط هذا الزخم العالمي من النشاط والتطور، وأن يصبحوا رقما مهما بين الأمم. مسؤولية صناعة المستقبل تقع أمام الله والتاريخ على الشباب ولكن تحت أشراف من الأكبر سناً الأهل، و القدوة (وإن اضمحلت نسبياً حالياً) ما أمكن ولذا فإن تجمل الوجوه القبيحة هى سمت العولمة الأساسية، والتى يجب أن تنتبه لها عزيزتى الأم والشابة.

وتشير البيانات إلى أن التعامل مع أدوات العولمة والتى غالباً لا تتوفر إلا للقادرين وبعض المنتمين للطبقة الوسطى يبلغ **18** حاسب آلي لكل **1000** شخص فى المنطقة العربية مقارنة بمتوسط عالمى **78،3** لكل ألف شخص. بينما يشير تقرير التنمية البشرية **2002** إلى أن عدد مستخدمى الإنترنت فى الدول العربية وصل إلى **4،2** مليون مواطن يشكلون **1،6** من سكان الوطن العربى، تضعاف هذا العدد من **5** إلى **8** مرات حتى عام **2009**.

العولمة والبعد الثقافي العربي

لا يستطيع أحد أن ينكر أن الوطن العربى يمتلك تراثاً ثقافياً ثرياً وعميقاً بعمق تاريخ المنطقة، بنى من تنوع عناصره البشرية (عرب ـ فراعنة ـ بربر ـ أتراك ـ أفارقة ـ عجم ، .... الخ)، ومن تعدد الديانات به (الإسلام ـ المسيحية ـ واليهودية) ومن تنوع الحضارات المؤثرة فيه (الإسلامية ـ الفرعونية ـ اليونانية ـ الرومانية) فضلاً عما تضيفه جغرافية المكان للثقافة العربية. ووفق المد و الجزر الحضارى لأى وطن تبرز أو تختفى الملامح الإيجابية لأى ثقافة. وإذا كنا الآن فى مرحلة جزر حضارى، فإن الملامح الإيجابية لثقافتنا العربية محجوبة بعض الحجب، مما يسهل الأمر كثيراً على ثقافة المرحلة الراهنة وهى العولمة فى الإنتشار وإنبهار الشباب بل والنسيج المجتمعى بها.

علم الأنثروبولوجي ودراسات الأجناس والشعوب، يشير إلى أن أصالة المكون الثقافي

ووحدته وذاتيته وتميزه يكمن في لبنات تشكيله الأولى. و مما لا شك فيه أن أصالة الثقافة العربية، إنما تعود إلى الدين الإسلامي الذي شكل عناصرها ونسيجها في الأخلاق، والقيم، والتنشئة، والقوانين، والعادات كعادات الطعام والشراب والملبس وغيرها من ألوان وفنون وأنشطة الحياة المختلفة، وإن أي تغيير أو تحريف فيها، يرمي إلى تهميشها، أو إثبات عجز وظائفها، إنما هو بالدليل القاطع عمل مغرض، لا يقُصد من وراءه سوى العمل على تفكيك وحدة الثقافة العربية لإجبارها على الأخذ بالنموذج الثقافي للآخر، حتى وإن كان لا يلائم خصوصيات المجتمع وأسلوب حياته. هذا يجعل الثقافة العربية وغيرها من الثقافات أو الحضارات تخشى على بنيتها من التصدع والاندثار، وتشحذ وسائلها للدفاع عن كيانها وللمحافظة على وجودها.

أنماط الأستهلاك

"الاستهلاك هنا لمجرد الاستهلاك" فنجد كثير من الأسر العربية لا تلبث أن تدفع آلاف الجنيهات فى الهيبرماركت ثم ما تلبث أن تجد أن ما اشترته أكثر من احتياجها وتقوم بإلقاء بعضها فى سلة المهملات بعد حين. فالاستهلاك أصبح آفه تدمر الأقتصاد القومى الذى يعانى من صدمات دولية وهزات اقتصادية متتالية. ما بالك على الملابس والموضة والأكسسوارات وأدوات التجميل؟. إن السيدة العربية وخاصة من دول الخليج وبعض الدول العربية الغنية وحتى فى مصر الآن يمكن أن تقتنى نظارة أو حقيبة أو حذاء أو موبيل مطعم بالأحجار الكريمة بأكثر من 6 –10 آلاف دولار لمجرد البرستيج أو مجموعة مكياج تفوق هذا الثمن بكثير أيضاً بغرض الاستهلاك والتملك. وعندما تسأل أيا منهم تقول لك هذه ماركة عالمية. وهذه مغالاة فحتى لو كانت تملك من المال الكثير فيجب أن تعلم أن هذا أسراف، وهنا سؤال هام ماذا نطلب من الأولاد؟ وأين القدوة بل وأين القناعة والرضا وحب الخير للغير؟ لقد نهت جميع الأديان عن الأسراف وحب النفس والهوى وكلها سمات نراها الآن.

ولقد دخلت المنازل الفاخرة فى الوطن لعربى وأصدق القول سيدتى حواء فقد أنبهرت بهذه المنازل الفارهة من الداخل من أثاث وأنتيكات وبعضها موقع (سنيه)، وفى المقابل حزنت من معاملة الأبناء للأباء والأمهات بالصوت العالى والكلام غير المناسب.

فالأب أو الأم تسافر وراء المعارض لشراء الأنتيكات تاركة الأولاد للمربيات الأجانب. وقد يكون السفر للعمل بالخارج وترى أولادها خلال شهر أو شهرين بالصيف وفى أحيان كثيرة تطلب أن يأتوا لها وتذهب للعمل فى الصباح وتقوم بشراء أشياء للأولاد فى المساء كنوع من التعويض المادى ولكنها لا تجلس معهم لتعرف مشاكلهم، أو أصدقائهم أو ماذا يفعلون على الأنترنت. فهل يعقل أنه من اليسير والسهل شراء الكومبيوتر المحمول أو التليفون المحمول ولكن من الصعوبة بمكان معرفة فيم يستخدم أولادنا هذا الجهاز.

أنماط الاستهلاك والأم

إن أنماط الاستهلاك المغالي فيها أدت لتفسخ العائلى، وجعلت الأب أو الأم ما هى إلا حقيبة مملوءة مالاً وليست الأم الحانية والمحبة التى تشع عواطف على الأولاد. فلقد أصبح معظم الاتجاه العام فى التربية الأسرية العربية هو تلبية الاحتياجات اليومية للأبناء بقدر أكبر بكثير من غرس وزرع السوك أو القيم الجميلة والعادات المحمودة فى وطننا العربى.

ويجب أن تعلمى عزيزتى حواء أن الاستهلاك هو منارة ودفة الأسرة، فالأمر ليس فقط حجم دخل الأسرة ولكن أيضاً حجم الأستهلاك. ونحن نلحظ حالياً أن الأسرة العربية تلقى فى سلة المهملات أكثر مما تأكل، وهذا لأن الأسرة العربية تشترى أكثر من احتياجاتها، فمثلاً تشترى صندوق تفاح بدلاً من 3 كيلوجرام، أو علبة شيكولاته بدلاً من قطعة أو قطعتين، وبالتالى يتلف كثير من الثمرات وتلقى فى سلة المهملات، أو يأكل أفراد الأسرة أكثر من طاقاتهم فزيادة الشراء يزيد الاستهلاك. ولذا عند الشراء من السوبر ماركت يفضل تحديد نوع السلع وكمياتها حتى يقل معدل الشراء. وقد يكون من الأفضل عدم الشراء مرة واحدة كل شهر، بل يتم الشراء مرتين أو ثلاث مرات فيقل الاستهلاك لتحديد الكميات كل مرة. وهذا يقلل من ساعات التواجد داخل هذه المحلات. فالبقاء لمدد طويلة هى من أهم أهداف هذه المحلات لجذبك عزيزى المستهلك لزيادة الصرف والشراء خلال تواجدك داخلها. بل ويمكن الاستفادة بأكثر من العروض التى تتم على فترات متقاربة.

وللمرأة دور كبير ومؤثر في تحديد الممارسات اليومية وترشيد أنماط الاستهلاك والمحافظة على الموارد وتقليل النفايات الناتجة عن الحياة اليومية. كما أن للمرأة العربية قوة

ضاغطة ومتحكمة في المنتجات الغذائية التي تباع في الأسواق. إن غياب الوعى الاستهلاكي وافتقار جمهور المستهلكين لأساسيات الوعى الغذائي والاستهلاكي وتهافت المستهلك العربى بوجه العام والمصرى بوجه خاص إلى كل ما هو مستورد – وعدم دراية المستهلك بالمواد الأولية التي تدخل في صناعة احتياجاته الاستهلاكية أو التموينية وعدم معرفته بالطرق المثلى لحفظ المواد الغذائية التي يتعامل معها، قد يؤدى لمشاكل اجتماعية وصحية كبيرة. قد يندفع المستهلك بصفة عامة لسماع الإشاعات نحو نقص بعض السلع التموينية وفيتهافت على شرائها وتخزينها قدر استطاعته، وعادة لا يتم التخزين في ظروف مناسبة تتناسب مع نوعية السلع التموينية التي تم شراؤها.

إن الاقتصاد العربى تحت التهديد حالياً بيد أبنائه وخاصة شبابه. ونأتى لإكبر مصائب الأسرة العربية فى رأيي عزيزى الشاب وعزيزتى الشابة ألا وهى "الهيربرماركت" وهى محلات السوبر ماركت العملاقة مثل كارفور، وفتح الله ومترو وغيرها. وهذه المحلات هى رموز لتسلط سياسية الاستهلاك للأسرة العربية. فعلى مدار ساعات اليوم نجدها لا ينطفئ لها نور، وتموج بعدد كبير من الناس من كل الأعمار بل ويتزايد عدد هذه "الهيبرات" ويتزايد معها معدل الاستهلاك. وإليك عزيزى القارئ وعزيزتى القارئه بعض الأحصائيات عن ثقافة الإستهلاك عند العرب سنويا.

ويصرف العرب المبالغ التالية سنوياً :

– 20 مليار دولار على العطلات.

– 4،5 مليار دولار على التدخين.

– 5 مليارات دولار على السحر والشعوذة.

– المصريون ينفقون 40 مليون جنيه يوميا على الكلام في الهاتف النقال.

– المرأة الخليجية تنفق 2 مليار دولار سنويا على أدوات التجميل.

– 7،1 مليار دولار على البحث العلمي = ما تنفقه جامعة أميركية واحدة في السنة .

هكذا تحدثت لغة الأرقام فوفقا لهذه الإحصاءات فإن العالم العربي يشترك في ذلك فقراؤه وأغنياؤه، ينفقون غالبية دخلهم على السلع الاستهلاكية في حين أن إنفاق هذه الدول

العربية مجتمعة على البحث العلمي لا يساوي ما تنفقه جامعة أميركية واحدة. اللافت أن معظم هذه السلع مصنوعة في خارج الوطن العربي وأن ما يستهلكه الوطن العربي من غذاء يزيد عن إنتاجه بنحو عشرين مليار دولار سنويا. فمن يحاسب من؟ من المسؤول عن غياب ثقافة الإنتاج وشيوع ثقافة الاستهلاك؟ يضاف إلى ذلك أن معظم هذا الإستهلاك على الكمالايات وليست الأساسيات.

أنماط الاستهلاك واستمالة الأولاد

هنا سوف نتكلم فى لفته سريعة عن طامة كبرى، فلما كانت هناك استقلالية مالية للأم عن الأب فى ظاهرة لنظام جديد من النسيج الأسري، نجد الكلام بين الوالدين والأبناء لا يتم إلا من خلال الشراء وتلبية الاحتاجات لإستمالة الأبناء. ويمكن أن يتم الشراء لإشياء ضخمة أو ذات قيمة مالية كبيرة فقط لغيظ طرف على طرف آخر. وقد يتم هذا من خلال التمييز الجنسى، فالأم تستميل الابنة والأب يستميل الابن. إننا لا نتكلم عن فلم عربى أو هندى ولكن هذا واقع رهيب يخيف الناتج النهائى من هذا الشباب الناتج من هذه البيئات الأسرية المتفككة وخاصة لوكان هناك انفصال بين الوالدين، فهذا يزيد الطين بله.

الأنماط الاستهلاكية والنسيج المجتمعى

إن الوطن العربى ما هو إلا سوق استهلاكى كبير، فنحن نجد منتجات التكنولوجيا لم تترك حجرة فى بيت عربي إلا ودخلته. ولم يعد التأثر بالآخر البعيد مقتصرا على الأغنياء والمتعلمين. اليوم يتساوى العرب كبيرهم وصغيرهم، رجالهم ونساؤهم، فقيرهم وغنيهم والأمي منهم والحاصل على أعلى مراتب المعرفة، يتساوون جميعا أمام ظاهرة التأثر بالأنماط الاستهلاكية العالمية. وعرف العرب جميع أنواع الاستهلاك بما فى ذلك ما يمكن أن يطلق عليه الاستهلاك الترفى وذلك الذي يمكن أن يصنف بالاستهلاك التافه. فالعرب الذين توفرت لهم الإمكانات المالية تفننوا فى سلوكهم الاستهلاكى بل و الرغبة فى تكديس المواد الاستهلاكية وفى التبذير والتفنن فى شراء أشياء غير مفيدة أو أدخلت عليها زيادات للرفع من سعرها دون أن ترفع من مستوى أدائها السلعى.

إن أكثر السلع الاستهلاكية التى يقبل العرب عليها تصنع فى خارج الوطن العربى. ومع أن الكثير منها أصبح من مقومات الحياة العصرية أومن الضروريات إلا أنها ليست متجردة من صفات قيمية. فهي مصنوعات جامدة ولكنها تحمل معها قيم الحضارة التى تنتمي إليها. فالسيارة ضرورية كوسيلة مواصلات والحديث عن استبدالها بالحصان فى القرن الواحد والعشرين قد يكون من باب حديث المخرفين. لكن السيارة تحمل معها أشياء أخرى كثيرة قد لا تكون مرئية. فهى أشياء تتصل بالقيم. فمثلا الانتشار الواسع للسيارة لابد وأن يحمل معه تغيرا فى العلاقة بين الجنسين. فكم من دولة لا تسمح بإستخراج رخصة القيادة للسيدات، وبالتالى يزداد فرص التمييز بالنسبة للآنسات والسيدات. وما قلناه عن السيارة يقال عن المئات بل والآلاف من منتجات التكنولوجيا الحديثة من الهاتف وآلة التصوير الى آخر تطورات الحاسب الآلي. وإذا ظل الوطن العربى يقوم بدور المستقبل ولا يساهم بنصيب فى التطوير والتوطين وخصوصا إذا اتبع العرب سياسة الباب المفتوح على مصراعيه، فسيلحق الضرر كل الضرر النسيج الاجتماعى العربى من الناحية المادية والثقافية، بل والأضطرابات النفسية والدينية. وقديما قال خلدون: "المغلوب مولع بتقليد الغالب". والمغلوب هنا هم شعوب العالم الثالث أو الشعوب الأكثر استهلاكاً. يرى البعض أن شركات كبرى بعينها نجحت في فرض نموذج بعينه وترويجه بمختلف الوسائل عبر مختلف بقاع العالم.

أصبح المرء يحدد قيمته الإنسانية بما يقتنيه وهذه الطامة الكبرى، فليس جمال العين فى لبس نظارة شمس تخفيها، أو لبس البدلة القيمة يرفع من الشأن الإنسانى للمرأة، فالنظارة والبدلة والفستان وكل هذه سلع تزداد قيمتها بمن يرتديها وليس العكس. فبين طيات أنماط الاستهلاك الغير متزنة والمنتشرة بالوطن العربى حالياً أهمال للجوانب القويمة والمناحى الإنسانية والاتجاهات الروحانية. هذه الأنماط الاستهلاكية تقتل العواطف، بل وقد يسهل باتباعها تغيير الصديق أو الصديقه كسهولة تغير القميص أو الكرافت، أو النظارة وجعلت التسكع للشباب والشبات وأضاعة الوقت للتسلية والترفيه والاستهلاك سمة لكثير من السيدات والآنسات.

ويجب أن تلاحظ عزيزى الشاب وعزيزتى الشابة أن معظم محلات الهيبرماركت

أحتوت داخلها على الكثير من الكافتريات والمقاهى، لتزيد من ميل الاستهلاك للشخص خلال تواجده داخلها. إنه غزو مرتب للإضرار بالدخل القومى العربى، بل هناك من المفكرين من يعتبره استعماراً مقنعاً تشترك فيه قنوات الإعلان، والإنترنت وأساليب التسويق والبنوك، وخاصة كروت الفيزا والقروض الميسرة لشراء السيارات الجديدة، وذلك كله حتى لا تحس عزيزى المستهلك بمقدار المال الذى تنفقه وحجمه فى نفس لحظة الأستمتاع بالاستهلاك. ألم تلحظ عزيزى القارئ كبر حجم عربات التحميل لهذا الهيبرماركت؟ بل ومنهم من قام بزيادة عددها للضعف لمواجهة الهجوم الاستهلاكى من النسيج الاجتماعى. إنه حصار اقتصادى مادى سلعى موجه لإضعاف الاقتصاديات العربية.

ويجب أن تعرف عزيزى القارئ أن الأنماط الإستهلاكية تزايدت ولكن فى العديد من الإتجاهات السلبية التى تضر بالنسيج الاجتماعى ككل. فقد أصبح الاستهلاك ليس الهدف منه سد الحاجات الأساسية وبعض السلع الكمالية. ولقد أصبح استهلاك السلع الكمالية تمثل 65% من الاستهلاك العربى، وفى بعض الدول ذات الدخل العالى تمثل السلع الكمالية 75% من القدرة الشرائية الكلية للنسيج الإجتماعى ككل وخاصة الشباب. ومن أمثلة هذه الأنماط الأستهلاكية للسلع الكمالية مثلاً تغيير التليفون المحمول أو الكومبيوتر المحمول كل فترة قصيرة، ليس للاحتياج ولكن لمتابعة الحديث فى التكنولوجيا كما يزعمون. العديد من هذه التقنيات يكون التطوير فيه بحساب، حيث يهم الشركات أن يستمر الاستهلاك فتقوم بتصنيع هذه السلع على درجات بطيئة من التطور ولكن متقاربه زمنياً. فما يلبث نزول جيل من الموبايلات حتى نجد خلال أشهر قليلة نزول نسخة متطورة من نفس النوع وهكذا.

مهمة حواء.. وحماية المستهلك

حماية المستهلك نوع من التنظيم الحكومي والأهلي العامل على حماية مصالح المستهلكين، فمثلاً قد تطلب الحكومة من قطاع الأعمال أن يكشف معلومات مفصلة عن المنتجات، وخصوصاً تلك المتعلقة بقضايا السلامة، أو الصحة العامة، كمنتجات الغذاء. أنها أيضاً خدمة توفرها الحكومة أو المجتمع المدني بجمعياته المختلفة ذات الاختصاص لحماية المستهلك من الغش التجاري أو استغلاله بصورة غير مشروعة أو سوء تقديم خدمة ما عن

طريق الاحتكار أو الاذعان لظرف ما. مع العلم أن اليوم العالمي لحماية المستهلك هو 15 مارس.

وترتبط حماية المستهلك بفكرة حقوق المستهلك (أي أن المستهلكين يملكون حقوقاً متعددة باعتبارهم مستهلكين). كما ترتبط بتشكيل منظمات المستهلكين التي تساعد المستهلك على اتخاذ الخيارات الأفضل في الأسواق.

قال رئيس جهاز حماية المستهلك في مصر سعيد الألفى أن حجم البضائع المغشوشة والمقلدة فى السوق المصرى تجاوزت حاجز الـ 20 مليار جنيه. وأن هذه البضائع تؤثر سلبيا على الاقتصاد القومى وعلى مناخ المنافسة السليم الذى تسعى الدولة لإرسائه من خلال قانون حماية المستهلك ومنع الاحتكار ودعم المنافسة. ولفت إلى أن 70% من التجارة الداخلية فى مصر تتم بدون فواتير بما يعوق عمل جهاز حماية المستهلك ويصعب حصول المستهلك على حقوقه فى حالة تعرضه للغش التجارى.

فما زالت الأسرة المصرية تبحث عن وسيلة رادعة تحميها من لهيب الأسعار، ومن الوقوع فريسة الغش التجاري للراغبين في الكسب السريع تحت تأثير الإعلانات الخادعة..ومع الحديث عن ضرورة وجود تشريع لحماية المستهلك نتمني تفعيل دور المرأة في حماية المستهلك، فهي وزيرة المالية لأسرتها وصاحبة حق شراء السلعة أو رفضها أو مقاطعتها كما حدث أيام الحرب العالمية الثانية عندما ارتفعت اسعار اللحوم في إنجلترا فقاطعت ربات البيوت شراءها، وكانت النتيجة تخفيض أسعارها، وكما حدث في مصر أيضا عندما نجحت جمعية حماية المستهلك بحي المعادي عام1984 في تبني حملة مقاطعة شراء اللحوم من جزاري حي المعادي حتي تنخفض أسعارها وهو ما حدث بالفعل.

من الضروري مشاركة المرأة والجمعيات الأهلية في الحد من ارتفاع الاسعار في الأسواق بالدعوة إلي الامتناع عن الشراء بالتعاون مع أجهزة وزارة التموين القائمة علي حماية المستهلك، وتوفير بدائل للسلع الغذائية التي يتم مقاطعتها وتوزيعها علي المواطنين، مع مراعاة تاريخ الصلاحية لكل منتج تشتريه. وكذا مشاركة المرأة والجمعيات الاهلية في حماية المواطنين من الغش التجاري والسلع الفاسدة برفع الدعاوي القضائية عن طريق جهاز حماية

المستهلك .

نصائح للمرأة

1–التأكد من مصدر البضاعة التى تقوم بشرائها و طريقة الاستخدام و التخزين والصلاحية الخاصة بها.

2– لا تشترى السلع مجهولة المصدر .

3– تمسكى بالحصول على فاتورة بدون أى أعباء إضافية (مثل ضريبة المبيعات) لأنها أساس حل أى خلاف بين المستهلك و المورد.

4– اطلعى على كتيبات الضمان و تحققي من شروط و التزامات و واجبات ما بعد البيع.

5– لا تثقى بالضمانات الشفهية خاصة بالسلع المعمرة أو ذات الاستعمال الطويل .

6– لا تنساقى وراء الإعلانات المغرية .

7– ابحثى عن السلع ذات المواصفات و الجودة العالية .

8– افحصى السلع فحصاً جيدا و تأكدي من سلامتها قبل مغادرة المحل .

9– تأكدي من أن السلعة موضح عليها البيانات التي نص عليها القانون مثل السعر،الكمية،تاريخ التصنيع، تاريخ انتهاء الصلاحية وبلد المنشأ.

تحذير

حذرت وزارة الصحة فى جريدة الأهرام بتاريخ 2010/2/25 من إستخدام او شراء الأدوية التي يتم الإعلان عنها عبر القنوات الفضائية، و حددت 5 أنواع هي: نوفاريكو لعلاج الدوالي، و نوبين لتسكين الألم، و ايزي كويت للإقلاع عن التدخين، و شاي دكتور منج للتخسيس، و شايني لوك لتساقط الشعر، نظرًا لأن تلك الأدوية غير مسجلة بوزارة الصحة، وغير معلوم مصدرها و المخاطر التي قد تترتب عليها.

سياسة الاستبدال و الاسترجاع

- تقديم أصل فاتورة البيع.
- يمكن الارتجاع خلال 14 يوماً من تاريخ الشراء.
- أن تكون البضاعة فى حالتها الأصلية.
- تكون طريقة استرداد القيمة بنفس طريقة الدفع.
- يمكن للعميل استرداد القيمة التى قام فعلا بدفعها كما هو مسجل و محدد فى فاتورة البيع.
- من حق العميل استبدال السلعة بأخرى بذات القيمة المدونة على الفاتورة.

بيانات الفاتورة الصحيحة

يجب أن تتضمن الفاتورة ما يلى:

- اسم المورد و اسم محله التجارى.
- تاريخ التعامل أو التعاقد على المنتج.
- ثمن المنتج.
- نوع المنتج و صفاته الجوهرية .
- حالة السلعة اذا ما كانت مستعملة .
- كمية المنتج من حيث العدد أو الوزن .
- ميعاد التسليم .
- توقيع أو ختم المورد أو من يمثله قانونا.

فى حالة البيع بالتقسيط يجب أن تتضمن الفاتورة البيانات الإضافية الآتية:

- إجمالى مبلغ التقسيط للمنتج.

- السعر الفعلى للفائدة السنوية.
- تاريخ بدء احتساب الفائدة.
- عدد الأقساط و قيمة كل قسط.
- مدة التقسيط .
- الجزاءات التى تفرض على المشترى فى حالة التخلف عن دفع الأقساط او التأخير فى سداده.
- حقوق و التزامات طرفى التعاقد المتعلقة بملكية المنتج و التصرف فيه أثناء فترة التقسيط.
- ما يفيد اطلاع المستهلك على البيانات الإضافية و قبوله لها.

عالم الوجبات السريعة

ماكدونالدز هي أكبر سلسلة مطاعم للوجبات السريعة في العالم، قام بتأسيس هذا المطعم الأخوين ديك وموريس ماكدونالدز عام **1940** في ولاية كاليفورنيا، يقدم مطعم ماكدونالدز على قائمته الهمبورجر بأنواعه المختلفة والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية، وتمتلك شركة ماكدونالدز أكثر من **30** ألف فرع في أكثر من **121** بلدا حول العالم، وأكثر من أربعمائة وخمسة وستين ألف عامل. حققت "ماكدونالدز" مبيعات بلغت **23** مليار دولار في نهاية **2007**، بأرباح تفوق **3** مليارات دولار، وهي لا تزال تسجل نموا مرتفعا خلال عام **2008**، حيث ارتفعت مبيعاتها بنسبة **6%** خلال الربع الثاني. وسلسلة المطاعم على مستوى العالم تخدم ما يقارب **46** مليون إنسان يومياً. و أنفق المستهلكون في أمريكا وحدها ما يقارب الـ **11** مليار دولار في عام **2000** على الوجبات السريعة، في حين كان إنفاقهم في عام **1970** حوالي مليار.

ثم افتتح راى كروك أول مطعم ماكدونالدز في ديس بلينز في إيلينوي عام **1955**، وكان يحقق ربحا يوميا فيه يصل إلى **365** دولارا من وجبات الهمبرجر والتشيزبرجر، وفطائر التفاح. وقد سجل اسم مكدونالدز علامة تجارية، وخلال النصف الثاني من الخمسينيات،

تمكنت ماكدونالدز من افتتاح أكثر من **100** مطعم، في عام **1984** توفي كروك بأزمة قلبية عن عمر يناهز **81** عاماً، و بعد **10** أشهر من مماته باعت الشركة وجبات همبورجر بقيمة **50** مليار دولار. رونالد ماكدونالد وهو شعار ماكدونالد هو الشخصية الأشهر بعد بابا نويل. ولقد احتاجت شركة زيروكس **63** عاما لتحصل على أول مليار دولار، في حين إحتاجت شركة **IBM** إلى **46** عاماً لتحصل على أول مليار دولار. إلا أن شركة ماكدونالدز لم تحتج إلا إلى **22** عاما ليكون مجموع عائداتها مليار دولار.

ويعرف الطعام السريع بأنه: طعام مكلف، يجري تحضيره وتقديمه بسرعة في مطاعم بسيطة. وما كان يسمى بالوجبة الخفيفة "سناك" بالإنجليزية، وهي تكون عادة عبارة عن سندويتش أو قطعة بيتزا، أو سلطة، وما قد يُضاف شرق أوسطياً، كالفطائر على أنواعها والمخبوزات (من زعتر إلى لحم إلى جبنة) والفلافل والشاورما وربما حتى الحمص والفول، قد يندرج اليوم في الإطار العام لمصطلح الطعام السريع الذي نما استخدامه مع تطور الصناعة نفسها. ونجد الشباب يذهب لهذه الهيبرات للتسوق والجلوس فى أماكن الأكل بالساعات للمرح والضحك ويقوم بصرف مبالغ طائلة يومية على مستوى الوطن العربى تتعدى ملايين الدولارات يومياً من الشباب والشابات العرب، على الأكلات السريعة والتسلية فقط. ونأتى لشئ أهم وهى مكونات هذه الأغذية من الناحية الصحية فقد أثبتت الدراسات الغربية قبل الوطنية عن وجود مشاكل صحية الناتجة عن التغذية على هذه الوجبات السريعة، ومع هذا يتمسك بها شباب الوطن العربى.

إن عالمية هذه الظاهرة لا تنفي كونها متفاوتة التأثير، فهي متضخمة جداً في أمريكا الشمالية؛ حيث توفر منفذاً استهلاكياً لثلث الأمريكيين تقريباً كل يوم. فالطعام السريع يدخل حياة المجتمع في أكثر من جانب: في أسلوب استهلاكه الواسع، وفي تنظيم المدن ومراكزها التجارية المتماثلة التي تتألف من سلسلة مختلفة من المخازن والمطاعم، وفي إنتاجها الذي أخذت فيه النشاطات الكبيرة المركزة مكان المزارعين وأصحاب الأعمال الصغار، وفي نوعية إنتاجها المصنّع. ولقد وجدت ثقافة الاستهلاك رواجاً وهوى عند الشباب والنسيج المجتمعى العربى، فنحن نجد "ماكدونالز" والمطابخ الأمريكية الأخرى تحت مسمى الأكل السريع، ونجد

مدى توافد الشباب عليها وكذا محلات البيتسا، وتزايد معدلات الطلبات عليها يوماً بعد يوم.

وحتى لو قامت الأم بشراء الهامبورجر وطهيه فى المنزل مع بعض البطاطس المقلية، لاتجد أقبالاً من أبنائها كما يحدث عند شراء هذه المأكولات مباشرة من محلات الأكل السريع، وهذا يعتبر نجاحاً كبيراً للإعلان والإعلام للتطبيع الاستهلاكى لأولادنا بالوطن العربى. بل هو غزو واستعمار بصور جديدة تمتلك عقول وبطون أولادنا.

المراجع :

- باحثة البادية (1886–1918)، "الزواج؛ "تعدد الزوجات أو الضرائر"؛ "سن الزواج "؛ في: الخطيب، قضية المرأة، القسم الثالث، دمشق، وزارة الثقافة، 1999، ص 37–53.
- بطرس البستاني، "خطاب في تعليم النساء" (1849)؛ في: الخطيب، قضية المرأة، القسم الأول، ص 213–231.
- رفاعة الطهطاوي، "في تشريك البنات مع الصبيان في التعلّم والتعليم وكسب العرفان"، من كتاب المرشد الأمين لتعليم البنات والبنين، الصادر عام 1872؛ في: الخطيب، قضية المرأة، القسم الأول، دمشق، وزارة الثقافة، 1999، ص 233–236.
- عبد الله عبد الدائم، "العرب والعالم بين صدام الثقافات وحوار الثقافات"، المستقبل العربي، العدد 203، 1996 .
- قاسم أمين، "الواجب على المرأة لنفسها"، من كتاب المرأة الجديدة، 1900؛ في: محمد كامل الخطيب (تقديم وتحرير)، قضية المرأة، القسم الثاني، دمشق، وزارة الثقافة، 1999، ص 217–238.
- قاسم أمين، "حجاب النساء من الناحية الدينية"، من كتاب تحرير المرأة، 1898؛ في: الخطيب، قضية المرأة، القسم الأول، ص 313 -323؛ و"تعدد الزوجات"، من كتاب: تحرير المرأة؛ في: الخطيب، قضية المرأة، القسم الثالث، ص 123–130.
- قاسم أمين، تحرير المرأة، القاهرة، المكتبة الشرقية، 1905 (الطبعة الثانية)، ص 15–17.
- لويس عوض، تاريخ الفكر المصري الحديث. من الحملة الفرنسية إلى عصر إسماعيل، الجزءان الأول والثاني، القاهرة، مطبعة مدبولي، 1978 (الطبعة الرابعة)، ص

.208-196

- ماجد فخري، الحركات الفكرية وروادها اللبنانيون في عصر النهضة 1800-1922، بيروت، دار النهار للنشر، 1992، ص 115 و ص 123.
- مارون عيسى الخوري، في اليقظة العربية. الخطاب السوسيوسياسي عند فرح أنطون، طرابلس لبنان، جروس برس، 1994، ص 121-127.
- مصطفى عمر التير، "الثقافة العربية والغزو الثقافي: صراع وجود" مجلة شؤون عربية، العدد 85، 1996.
- مطالب المرأة المصرية في 1924"؛ في الخطيب، قضية المرأة، القسم الثالث، ص 347-361.
- نادر فرجاني، سعيا وراء الرزق: دراسة ميدانية عن هجرة المصريين للعمل في الأقطار العربية، بيروت : مركز دراسات الوحدة العربية، 1988.

الملحق

العلاج بالحجامة

مقدمة :

نتحدث في هذه المقالة عن الحجامة وفوائدها، حيث وردت في دواوين السنة أحاديث كثيرة عن الحجامة، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

1. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا كان في شيء من أدويتكم خير ففي شرطة محجم أو شربة عسل أو كية نار، غير أني لا أحب أن أكتوي بالنار" أخرجه أبو داود.

2. وعن جابر بن عبد الله أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إذا كان في شيء من أدويتكم خير ففي حجامة أو شربة عسل أو لدغة بنار توافق الداء، غير أني لا أحب أن أكتوي بالنار" رواه البخاري ومسلم.

3. قال صلى الله عليه وسلم: "خير ما تداويتم به الحجامة" رواه البخاري.

4. وقال النبي صلى الله عليه وسلم "إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري" أخرجه البخاري. (القسط البحري: العود الهندي).

5. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "خير الدواء الحجامة" أخرجه البخاري.

6. وقالت سلمى خادمة رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما كان أحد يشتكي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعاً في رأسه، إلا وقال له : احتجم ".

7. ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "الحجامة تنفع من كل داء إلا الهرم فاحتجموا".(1)

8. عن أنس بن مالك، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "من أراد الحجامة فليتحر سبعة عشر، أو تسعة عشر، أو إحدى وعشرين ولا يتبيغ بأحدكم الدم فيتقله"(2).

9. عن ابن عباس، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم احتجم وهو محرم في رأسه من شقيقة كانت به (**3**). شقيقة : ألم ينشر في نصف الرأس والوجه.

10. عن صهيب قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عليكم بالحجامة في جوزة القمحدوة، فإنه دواء من اثنين وسبعين داء، وخمسة أدواء من الجنون، والجذام، والبرص، ووجع الأضراس" (**4**).

القمحدوة: عظمة بارزة في مؤخرة الرأس. الجذام: داء يصيب الجلد والأعصاب الطرفية، يؤدي إلى تساقطها. البرص : بياض يصيب الجسد.

11. عن ابن عباس: قال النبي صلى الله عليه وسلم : "نعم العبد الحجام يذهب الدم، ويخفف الصُّلب، ويجلو عن البصر" .

12. وقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم حين عرج به ما مرَّ على ملك من الملائكة إلا قالوا : يا محمد، مُر أمتك بالحجامة (**6**).

13. وقال: "إن خير ما تحتجمون فيه يوم سبع عشر ويوم تسع عشر ويوم إحدى وعشرين".

14. وقال: "إن خير ما تداويتم به السّعوط واللُّدود والحِجامة والمشيُ".

وإن رسول الله صلى الله عليه وسلم لَدَّه العباس وأصحابه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم من لدَّني؟ فكلهم أمسكوا، فقال لا يبقى أحد ممن في البيت إلا لُدَّ غير عمه العباس، قال عبد، قال النضر: اللدود والوجود.

15. عن ابن عمر رضي الله عنه قال: يا نافع قد تبيغ بي الدم فالتمس لي حجامًا، واجعله رفيقاً إن استطعت، ولا تجعله شيخاً كبيراً ولا صبياً صغيراً، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "الحجامة على الريق أمثَلُ، وفيه شفاءٌ وبركةٌ، وتزيد في العقل، وفي الحفظ فاحتجموا على بركة الله يوم الخميس، واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء والجمعة والسبت ويوم الأحد تحرّياً واحتجموا يوم الإثنين والثلاثاء فإنه اليوم الذي عافى الله به أيوب من البلاء، وضرَّ به بالبلاء يوم الأربعاء، فإنه لا يبدو جُذام ولا برص إلا يوم الأربعاء، أو ليلة الأربعاء" (**7**).

الحجامة

الحجامة هي نوع من كاسات الهواء التي كنا نستخدمها فيما مضى، وكانت تستخدم في الريف، وكان العرب يستخدمونها ثم جاء الرسول صلى الله عليه وسلم وأقرهم عليها وحثهم عليها، وحدد لهم مواضعها وأوقاتها. ولكي نوضح الحجامة لابد لنا أن نتطرق إلى الحديث عن الإنسان، فالإنسان به دورة دموية شريانية ودورة وريدية ودورة ليمفاوية، ووظيفة الدورة الليمفاوية هي تصريف نواتج تكسير الخلايا وعندما يحدث بها سدد يبدأ ظهور المرض.

وعندما سُئِل النبي صلى الله عليه وسلم عن الحجامة قال: إنها تشفي من الأخلاط، وكلمة الأخلاط هي التي نطلق عليها الآن سدد في الدورة الليمفاوية، فالحجامة تقوم بتسليك السدد في الدورة الليمفاوية، وتبدأ الدورة الوريدية حركتها وتتصرف خلال ذلك الأخلاط المتراكمة فيزول المرض ويُشفى منه الإنسان. وعندما كنا نتكلم عن الحجامة فيما مضى كانوا يتهموننا بالتخلف والردة الحضارية إلى أن جاء الألمان، وظهرت في ألمانيا مدرسة مشهورة تدعى Fask جاء الأمريكان وظهرت في الولايات المتحدة مدرسة تدعى Cupping.

ومن ذلك الحين أصبح حديثنا عن الحجامة حديثاً طبيعياً مادامت أن هناك مدارس طبية عالمية كبيرة تناولت بجدية، ومن الجدير بالذكر أنهم تكلموا عن شفاء كثير من الأمراض بالحجامة كما أنهم أخذوا نفس المواضع التي حددها النبي صلى الله عليه وسلم وذكروا أنهم استفادوا من التراث العربي والصيني، وفي الحقيقة إنه الإعجاز النبوي! قال ابن عباس رضي الله عنهما: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحتجم ثلاثاً، واحدة على كاهله والثانية على الأخدعين" (8).

والكاهل هو الجزء الذي بين الكتفين والأخدعين هما عرقان على جانبي العنق، والأخدع هو شعبة من الوريد وراء الأذن. والرسول صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث وضح لنا مواضع الحجامة وهي على الأخدعين وعلى الكاهل، وهذه المواضع هي التي ابتدأ بها الـ Fask في ألمانيا والـ Cupping في أمريكا.

وقد احتجم رسول الله عليه وسلم وهو محرم من شقيقة (9) (الصداع النصفي). كما أنه صلى الله عليه وسلم احتجم من السم الذي وضعته له اليهودية في الشاة واحتجم أيضاً

صلى الله عليه وسلم على وركه من تعب كان به.

أهمية الحجامة

عن ابن عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما مررت ليلة أسري بي بملأ من الملائكة إلا وكانوا يقولون : يا محمد عليك بالحجامة" (11). وقال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: " نزل جبريل عليه السلام على النبي صلى الله عليه وسلم بحجامة الأخدعين والكاهل"(12). وعن أنس رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " مازال جبريل يوصيني بالحُجم حتى ظننت أنه لابد منه". وعن صهيب أن النبي صلى الله عليه وسلم : "عليكم بالحجامة في جوزة القحمدوة وهي نقرة القفا، فإن منها شفاء من اثنين وسبعين داءً".

الغدة النخامية ويمر بنقرة القفا 72 هرمون من الغدة النخامية ويذهبون إلى بقية غدد الجسم والغدة الصماء ولذلك أي خلل في أي هرمون يؤدي إلى داء والحجامة في نقرة القفا تؤدي إلى الشفاء من 72 داء.

وبحث ذلك ثلاث علماء ألمان من مدرسة الـ Fask منذ ستة أشهر فقط ورسول الله صلى الله عليه وسلم أكد ذلك من أربعة عشر قرناً أو يزيد. وذكر ابن القيم رحمه الله أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم في عدة أماكن من قفاه بحجم بحسب ما اقتضاه الحال، كما أحتجم في غير قفاه بحسب ما دعت الحاجة إليه. وانطلاقاً من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أحيي سنة من سنتي قد أميتت بعدي كان له من الأجر مثل من عمل بها من غير أن ينقص ذلك من أجرهم شيء" كان لزاماً علينا التحدث في هذا الموضوع.

تلك السنة المندرسة هي السنة الشافية من كثير من الأمراض التي انتشرت في عصر الماديات، تلك الأمراض التي لا يوجد لكثير منها إلى الآن دواء. لماذا نتكلم الآن عن الحجامة؟ للأسف نحن تركنا كثيراً من تراثنا الطبي، بل نسيناه، ومن هذا التراث الحجامة، وما تم إنشاؤه من معاهد متخصصة وقيام مدارس كبرى من معاهد متخصصة وقيام مدارس كبرى بدراسات عالية حول الحجامة تزيد المؤمنين إيماناً. سبحان الله ! سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم تحيا ويحييها الكفار في الولايات المتحدة وألمانيا وغيرهما!!

فها هو الغرب الذي يسعى وراء العلاج بالسنة دون أن يشعر، وكان الأولى بهذا الزحف والأولى بنشر السنة نحن المسلمون. من الجدير بالذكر أن أول مواضع تكلم عنها الأمريكان للحجامة هي أول مواضع احتجم منها النبي صلى الله عليه وسلم وهي الأخدعين والكاهل ونقرة القفا التي تشفي من 72 داء. وليس معنى أن الحجامة لابد أن تؤدى بطريقة طبية سليمة بحسب ما يحدده الأطباء، والنبي صلى الله عليه وسلم علَّمنا الأوقات المفضلة للحجامة في السابع عشر والتاسع عشر والحادي والعشرين من الشهر العربي، وعلمنا أيضاً مواضع الحجامة ولكلٍّ ذلك حكمة اكتشفها الأطباء والدارسون في العصر الحديث. لقد وجد منذ فترة أن هناك علاقة بين ضوء القمر وبين المد والجزر في البحار والأنهار والمحيطات، وبما أن الإنسان البالغ تركيبه يزيد عن 80% ماء وبما أن البحار والأنهار والمحيطات في تمام كمال القمر وتمام كماله يوم 17-19-21 فيزيد المد والجزر في البحار وبالتالي يزداد الماء الموجود بنسبة 80% أو أكثر، ولذلك أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بعمل الحجامة في هذا الوقت حيث يزداد الإنسداد الموجود أو الأخلاط الموجودة، وفي هذه الحالة تصبح هناك إمكانية تصريف كامل وانفتاح للصرف الكامل.

من هنا كان حض النبي صلى الله عليه وسلم على صيام الثلاثة أيام البيض 13-14-15 وهذه الأيام هي تمام كمال القمر حيث قال: "إن من صام هذه الثلاث كان حقاً على الله أن يرويه يوم الظمأ". وفي هذا الحديث إعجاز كبير لأن القمر في هذه الأيام يكتمل تماماً وبالتالي يزيد المد والجزر في جسم الإنسان، حيث يتكون جسم الإنسان 80% ماء، وبالتالي يزيد جموع الإنسان، لذلك يوصينا النبي صلى الله عليه وسلم بالصوم.

الحقيقة أن الكثيرين يرون أن نحتجم في أي وقت، ولكن أفضل الأيام هي التي علمنا إياها رسول الله صلى الله عليه وسلم، وذلك هو الثابت علمياً، وعملها في تلك الأيام يحقق نجاحاً كبيراً عن عملها في غيرها من الأيام، حيث يزداد السدد الموجود. ولابد أثناء البحث في قواعد الطب الإنساني من احترام قواعد جسمه، فالجسم البشري يمتلك إمكانيات طبيعية قوية جداً، لأنه من خلق الله سبحانه وتعالى. فمثلا: القلب ينبض ألف مرة كل 24 ساعة ويضخ 5 لترات من الدم عبر 96 ألف ميل من الأوعية الدموية، وهذه اللترات الستة تحتوي

على 24 تريليون خلية، وسبعين مليون خلية تضاف، لأن سبعين مليون خلية يحدث لها استبدال يستهلكها الطحال، والجسم يكوّن غيرها فى كل ثانية، ويتم إحلال وتجديد لسبعين مليون خلية.

وأيضاً درجة حرارة الجسم 37 درجة مئوية ويحافظ على هذه الدرجة على هذا المستوى 4 مليون فتحة تهوية، وهي تمثل جهاز تكييف لهذه الماكينات أو لتلك المدينة الكبيرة المترامية الأطراف (الإنسان). وتمد الرئة الجسم بالأوكسجين فالجهاز الهيكلي يتحرك بإعجاز محكم ويتحرك الإنسان بهذا الشكل الرشيق المعجز. والخلية هي أصغر شيء في جسم الإنسان تعمل بتكنولوجيا تفوق كل وحدات العالم التكنولوجي لأن الفاقد في أحدث ماكينة في العالم يصل إلى 20% أما الفاقد في الخلية لا يصل إلى 2%. كما يوجد آلاف المركبات في الخلية من الكروسومات والجينات والميتوكوندريا والإنزيمات والهرمونات ويوجد آلاف العمليات الحيوية التي تجري داخل جسم الإنسان وهو لا يشعر، وحكمته، ويقولون بعد ذلك، ذكاء فطري! إنها قدرة الخالق (صنع الله الذي أتقن كل شيء).

لذلك هناك 75 ترليون خلية تعمل لمدة 60 أو 70 سنة وتجري في سلاسة متناهية، وأن الضفيرة الوراثية " الشفرة الوراثية " يعمل منها 10%، 90% فارغ، وعملية الإحلال والتجديد في هذه الضفيرة تحدث كل سبع سنوات أي كل سبع سنوات يتم الاستغناء عن الـ 10% ويحل 10% غيرهم. وهذا هو معنى قول النبي صلى الله عليه وسلم : "أعمار أمتي بين الستين والسبعين"، ومعنى ذلك أننا نستنفذ 100% بعد تمام السبعين وبحلول السبعين نكون قد استهلكنا 100% من الضفيرة الوراثية، ولذلك أوصانا الرسول صلى الله عليه وسلم بإستخدام زيت الزيتون فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم : " ائتدموا بالزيت وأدهنوا به فإنه من شجرة مباركة".

فالتوافق الذي يتم بين كل أجزاء الجسم لابد وأن ينظر إليه الإنسان باعتباره شيئاً مبهراً للألباب فمثلاً: شكة الدبوس، وجد علماء السيبرينتيك (علماء السيبرنتيك هم العلماء الباحثون في كيفية توصيل الألياف العصبية، الإشارات إلى المخ وكيف يقوم المخ بترجمتها وإرسالها إلى المناطق الأخرى) أن شكة الدبوس لكي تصل خلال الألياف العصبية وتصل إلى

المخ ويقوم المخ بترجمتها ثم يرسلها للمكان الذي شكه الدبوس، لكي تستجيب بتلك الحركة اللاإرادية فتسحب بسرعة وجدوا أن هذه العملية تتم في واحد/مليون جزء من الثانية.

وهؤلاء العلماء " السيبرينتيك " عندما أحبوا أن يحاكوا هذه الشكة علمياً قالوا أنهم سيحضرون **Ices** ويضعوا إلكترونات، فاكتشفوا أنه لكي تصل شكة الدبوس إلى الحاسب الآلي ويترجمها بعد برمجته لكي تصل إلى الحاسب الآلي وتعود يستغرق ذلك **120** ثانية ذهاب و**120**إياب.

وهذا الإنسان صناعة الله، وكل ما فيه من هذه الأمور صناعته، ولذا يملك الإنسان تلك القدرات الفائقة على إعادة ترتيب نفسه أمام الظواهر الكونية، ولابد من تشجيع هذه القدرات التي قال عنها الإمام علي رضي الله عنه:

دواؤك منك وما تبصر　　　دواؤك فيك وما تشعر

تحسب أنك جرم صغير　　وفيك انطوى العالم الأكبر

ولذلك قال الإمام علي: إن الإنسان إذا سما به عقله ونظر وجد أن به سبع فتحات في وجهه، يمثلون السموات السبع، وقال إن اليدين والرجلين وفتحة السرة والقبل والدبر يمثلون الأرضين السبع، وهذا معنى الاصطلاح العلمي الحديث: (**Well Organists System**) أي أنه منظم تنظيماً حسناً، لا يمكن أن يحاكيه أحد. إذاً نحن في حاجة إلى منظومة طبيعية جديدة أو إلى تعديل كبير للمنظومة التي نعيش فيها، وصدق المثل الإنجليزي القائل: كثير من الدواء هو عبارة عن السموم بعينها:

أثر الدواء على الصحة العامة للإنسان:

ولقد اقترفنا نحن هذا الخطأ، حين بدأنا ندخل الكيماويات المصنعة والمخلقة في أجسادنا، وتتمثل المشكلة في الحقيقة أننا وضعنا الأشياء في غير مواضعها وخالفنا فطرة الخالق، حيث تشغل المراكز النشطة، أو مراكز الاستقبال في الخلايا، وتظل تشغلها ولا تتركها. وكلما تناول الإنسان الدواء كلما أغلقت المراكز النشطة، حتى تمتلئ تماماً ويصبح الدواء لا ينفع، وهذا ما يسمونه التأقلم على الدواء أو الإدمان، لذا ينبغي أن نعيد النظر في هذه

الأمور ونعود إلى الطب النبوي.

والـدارس لموضـوع الحجامـة سـواء كـان في مدرسـة **Fascing** أو الأمريكيـة **Cupping** يستطيع أن يحدد ويميز بكل بساطة نقاط العمل وليعلم أنها لا تختلف كثيراً عن نقاط عمل النظرية الصينية في العلاج بالوخز بالإبر، كما أنها لا تختلف أيضاً عن نقاط العلاج بالضغط كما في نظام أهل التبت، حيث يقولون أن هناك مواضع للطاقة يقومون بالضغط عليها، وهذه النظرية بدأ الأوربيون يتبعونها في الوقت الحالي. وفي الحقيقة هناك نظريات متعددة لعمل هذه النقاط، فالنظرية تقول: إن الجسم يحتوي على **12** قناة أساسية، وأربع قنوات فرعية، وهذه القنوات تجري فيها طاقة مغناطيسية، ومادامت هذه الطاقة تجري في يسر وبلا عوائق فإن الإنسان يكون بصحة وعافية، أما إذا حدث اضطراب في مجرى هذه الطاقة تبدأ المشاكل في الظهور. وعلى هذه المسارات الكهرومغناطيسية نقاط، وفي حالة اضطراب صحة الإنسان تضطرب كهرومغناطيسياً وتعطي إشارات لأجهزة خاصة تدل على أنه حدث في هذه المناطق نوع من الخلل أو ضعف المقاومة، ويوجد جهاز يستطيع أن يقيس الذبذبة ويحدد نوع المقاومة أو نقاط الضعف الخاصة. فمثلاً أمراض الكبد لها نقاطها، وذات دلالات خاصة، وأمراض القلب لها دلالات خاصة وكذلك الضغط والسكر والروماتيزم وغيرها.. إلخ. وهذه النقاط بالإضافة إلى كونها نقاط دالة على مشكلة صحية في الجسم فهي أيضاً نقاط تقوية، أو يمكن تسميتها محطات تقوية، فإذا حدثت فيها مشكلة وجب التعامل معها بالطريقة المناسبة، وبذلك يتم تقوية التيار مرة أخرى في الشبكة حتى تعود الشبكة الكهربائية إلى سابق عملياتها.

معنى كلمة الأخلاط

إن كلمة الأخلاط التي ذكر النبي أن الحجامة تشفي منها كانت شائعة في الطب القديم، وكما قلنا: إن تصريف الخلايا يتم في الأوعية الليمفاوية والسدد الحادث تقوم الحجامة بتسليكه، كما يقوم أحدنا بتسليك الحوض من الرواسب وإلا سيفيض الماء ويتساقط على الأرض. لذلك علمنا النبي أفضل أوقات الحجامة وهي أيام (**17-19-20**). وقد وجد أن بعض النقاط في نقط الطاقة أو مسارات الطاقة وجدوا أن الضغط عليها يعمل تأثيراً مسكناً يفوق استعمال كثير جداً من المسكنات الكيميائية، وهذا المفعول المسكن ينتج من ارتفاع

مقدرة تحمل الألم بعد التعامل مع النقاط المنشودة. وقد وجد أنه بالتحليل الكيمائي أن الجسم ينتج بالتعامل مع هذه النقاط مادة الأندروفين وهذه مادة مسكنة أي أن النقاط الخاصة بالتسكين تنتج الأفيونات الطبيعية التي خلقها الله تعالى. وهناك بعض النقاط لها مفعول مهدئ وقد وجد أن التعامل مع هذه النقاط يجعل الإنسان يهدأ، وقد يذهب في سبات عميق. وهذا ما يُفعل في الطيران السنغافوري دائماً عندما تكون هناك رحلة طويلة، يرسلون عدداً من البنات الصغيرات المدربات بتقمن بتدليك هذه المناطق. على إثر ذلك ينام الناس لمدة ربع ساعة، إلى أن يوضع الأكل فينتشرن في أماكن أخرى، وعندها يستيقظ الناس من النوم ويستردون عافيتهم تماماً، إذاً هناك نقاط لها مفعول مهدئ.

وجدوا أن التعامل مع هذه النقاط يجعل الإنسان يروح في سبات عميق، وكانوا قديماً يقولون أن هناك هرمونات مسئولة عن النوم، لكن استخدام الحجامة في الحقيقة يسلك وينظف تلك الأخلاط، وبالتالي تعود الأمور إلى نصابها، وعندما تعود الأندروفينات يستطيع الإنسان أن ينام جيداً.

أثر الحجامة في المواضع المختلفة للجسم:

وجد أن بعض النقاط لها مفعول توازني وبالتعامل معها يعود الأتزان إلى الجسم مرة أخرى ويقوم بذلك الجهاز السمبتاوي واللاسمبتاوي في الوقت نفسه، حيث تعيد هذه النقاط التوازن إلى الجسم وتخفض الضغط المرتفع وترفع الضغط المنخفض وتزيل الاضطرابات الهرمونية للرجال والنساء على السواء، ولذلك سميت نقاط المفعول التوازني. وهناك نقاط موجودة لزيادة القوة المناعية، ولها خاصية هامة وهي زيادة نشاط الكرات الدموية البيضاء، كما أنها تزيد من الجلوبيرونات المسؤولة عن المناعة وهي خمسة (ألفا–1، ألفا–2، بيتا–1، بيتا–2، جاما). ولقد استخدمت بعض الدول في شرق آسيا هذا الأسلوب في علاج بعض حالات الأقدام السرطانية باستخدام النظرية الشرقية للعلاج، حيث وجد أن مادة الأندروفين وهي عبارة عن المواد التي نستخدمها في حقن فيروس (C) وجدوا أنها مادة تنتج في الكبد طبيعياً.

كما قد وجدوا أن بعض المراكز بالضغط عليها أو بعمل حجامة عليها نستطيع زيادة

مادة الأندروفين في الدم، وبالتالي تزيد من مقاومة السرطان أو الفيروسات، لأن علاج الفيروسات دائماً هو علاج الأورام. وقد وجد أن بعض النقاط أو بعض الحجامات تنشط مراكز الحركة في الجسم حيث تبدأ الخلايا العصبية الساكنة في مزاولة نشاطها مرة أخرى، وذلك خلال دورة عصبية تشترك فيها خلايا معينة، وذلك في حالات الضمور والشلل حيث يقومون بعمل استحساس لهذه الخلايا وبكثرة الحجامات في هذه المواضع نصل إلى نتائج ممتازة. وقد وجدوا أن الحجامة من الممكن أن تزيد من الدوبامين المسؤول عن الشلل الرعاش، لكن لابد أن يقوم بها طبيب متخصص، وإذا لم يقم بها طبيب متخصص فهذه هي الرّدة الحضارية.

أنواع الحجامة

1- الحجامة الجافة

ونستخدمها دائماً لمرضى السكر، ولأن مرضى السكر يعانون من كثير من المضاعفات لأن أي مريض سكر تعتريه فترة من عدم الانتظام ويحدث عنده تنميل في الرجلين، كما يحدث قرص في الرجلين ويطلقون على ذلك إلتهاب في الأعصاب الطرفية. ونعني بالحجامة الجافة وضع كاسات على المواضع المحددة، ثم نقوم بشفط الهواء وذلك بتقنين علمي ثم لا نقوم بتشريط هذه المواضع وذلك أن مرضى السكر نخشى عليهم عدم التئام الجروح كما أننا نخشى على قدم مريض السكر من أن يصاب بالغرغرينة. عندما يقل الإحساس في الأصابع، في الأطراف، فإن الحجامة هي أحسن علاج، وهي من الموسعات، فكانوا قديماً يعطون للمرضى موسعات طرفية، ويستخدمون بعض المواد التي تقلل من الإشارات العصبية.

الحجامة تعيد الإحساس إلى الأطراف، وبالتالي تقي مريض السكر من أن يصاب في قدمه، ذلك المرض المخيف الذي إن لم يتم علاجه قد يؤدي إلى الغرغرينة، لأن المريض لا يحس، لأن الإحساس لا يصل إلى الليفة العصبية.

2- الحجامة بالتشريط

وتوضع فيها الكأسات على المواضع المحددة ويسحبون الهواء بالجهاز المقنن لذلك.

نجد بعد ذلك زرقة شديدة نتيجة تجمع الأخلاط في تلك المواضع، فنقوم بتشريط هذه المواضع، تشريط أقل من ورقة السيجارة. على أنه لابد أن يكون هناك مشرط مخصص لكل مريض لا يستخدمه غيره لكي لا يحدث تلوث، وعقب نزول الدم يشعر المريض براحة شديدة، حيث يتم خلال هذه العملية إزالة الانسداد الموجود في هذه المنطقة حيث المواضع التي بها انسداد تزرق والمواضع التي ليس فيها انسداد لا تزرق.

3-الحجامة الانزلاقية

وهذا النوع دائماً ما يكون في الحالات المصاب أصحابها بانزلاق غضروفي قد شمل جزءاً كبيراً من الظهر، وفيها يتم إحضار كأس واحدة ثم يُسحب منها الهواء عن طريق الجهاز الماص، بالقدر الملائم تبعاً للتقنين العلمي ويوضع على منطقة الظهر زيت الزيتون، وبذلك يمكن تحريك الكأس من مكان إلى مكان آخر، لأن زيت الزيتون يجعله ينزلق، ولذلك سموها انزلاقية. وهذا يتم خلال الظهر كله إلى أن يظهر المكان الذي بحاجة إلى تشريط لكي نزيل منه الأخلاط.

الحجامة ومرض الهيموفيليا

كانت ملكة بريطانيا الأم مصابة بمرض الهيموفيليا وهو مرض النزيف، الذي من أعراضه حدوث نزيف شديد لا يستطيعون أن يوقفوه، ولما علموا أمر الحجامة أرسلوا إلى بعض المتخصصين في سوريا، الذين أجروا لها حجامة، وقد شفيت من مرض الهيموفيليا شفاءً تاماً.

الحجامة والصرع

هناك عدد كبير جداً من الأمراض تعالج الحجامة، على سبيل المثال الكهرباء الزائدة في المخ تتسبب في نوع من أنواع الصرع، والعلاج المستخدم لهذا المرض حالياً هو جرعات من الدباكين والتجراتون معايشةً، وفي حالة عدم تناول هذه الجرعات يحدث للإنسان المصاب نوبة صرع، لكن بالحجامة نستطيع إزالة المرض تماماً. والحجامة تعد علاجاً من أمراض كثيرة فهي تشفي من الروماتيزم، وتحسن حالات الروماتويد وتتدخل في مسألة الربو، وتؤخر وجود النوبات الربوية وتخفف من حدتها، كما أن لها علاقة بآلام الظهر والرقبة.

الحجامة علاج أيضاً لدوالي الساقين الذي يصاب به كثير من الناس، نتيجة كثرة الوقوف على الأقدام، فيحدث لهم تصلب في الدوالي، يعقبه إحساس بحرقان في الرجلين. وسبب هذا الحرقان ترسب الأحماض الناتجة من التمثيل الغذائي وتركزها في الدم في مناطق الدوالي، حيث أن هذه الأحماض لا تصعد إلى الدورة الوريدية لكي تُنقى وترجع تامة مرة أخرى، وبالتالي يحدث الحرقان في الرجلين.

والعلاج في الإسلام بالصلاة، فالسجود يقلل من الضغط على الدوالي فينخفض من 126 سم زئبق في السجود الأول إلى 17سم زئبق وفي القيام من السجود (الجلسة بين السجدتين) ويصل إلى 11سم زئبق، وتتم بذلك تصفية الدم في هذه الشرايين. والطريف أنهم أخبروا مريض الدوالي بهذا العلاج وقالوا له : ضع على قدمك ماء ثم اجلس كأنك قاعد من السجود وأصبح هذا علاجاً لدوالي الساقين، وقد وجدوا أنه بالحجامة يمكن التخلص من هذا الداء حيث أنه نوع من أنواع الانسداد، وبالتالي تصرف الحجامة هذا الانسداد.

الحجامة والسمنة

والحجامة أيضاً لها علاقة بالسمنة، لأنها من الممكن أن تذهب للنقاط المسؤولة عن حالات الشبع وعندما يتم عمل الحجامة في هذه المناطق وجد أن الإنسان يصل إلى الشبع مبكراً. وقد وجدوا أيضاً أن الحجامة تشفي من أمراض المعدة والقولون وكثير من الأمراض الجلدية.. الخ.

الحجامة والناسور

والحجامة تشفي أيضاً من الناسور وغيره، وهناك حالات عديدة نجحت فيها الحجامة نجاحاً كبيراً، وقد فشل الطب الحديث في علاجها، على سبيل المثال ذكر لي رجل أنه سافر إلى بلد أجنبي ليعمل عملية ثم رجع إلى مصر وقد يئس من الشفاء، ثم ذهب إلى أحد الحجامين المتخصصين، وكتب له الشفاء تماماً. وقلنا إن السنة نبهت على الحجامة في مواضع عديدة مثل الكاهل والأخدعين ونقرة القفا، كما احتجم النبي صلى الله عليه وسلم في سم وضع له في شاة، وضعته امرأة يهودية، وكان قد تناول سبع تمرات في ذلك اليوم فلم يصبه سم داخلي، وإنما ذهب إلى بعض المواضع وقد كشفها الله له بنور النبوة ـ وكان كل سنة في

موعد أكل هذه الأكلة يحتجم في هذا الموضع، ويقول صلى الله عليه وسلم: "إنه موعد قطع أبهري من أكلة خيبر". والأبهر هو الشريان الأساسي الصاعد للمخ أو من القلب للمخ أو من القلب للكبد للمخ، وبانقطاع الأبهر يموت الإنسان. ولذلك كان يحتجم الرسول صلى الله عليه وسلم كل عام من أكلة خيبر، وما شكا أحد إلى رسول الله أي مرض إلا وأمره بالحجامة وحدد له مواضعها.

وضوء النبي صلى الله عليه وسلم ومناطق الطاقة

من الطريف أن المتأمل في وضوء النبي صلى الله عليه وسلم حيث التدليك، وتخليل الأصابع، فيخلل أصابع الشمال باليمين وأصابع اليمين بالشمال ويضغط بين الأصابع، ثم المضمضة والاستنشاق وقوله: "إن الشيطان يبيت على خياشيم أحدكم". ولذلك أمرنا بالاستنشاق والاستنثار، ويروى أنه إذا غسل وجهه كان يدلك بين العينين ـ وهاتان النقطتان تُسميان العين الصنبورية ـ ويصل بيديه إلى شحمة الأذن وأسفل الخدين، ويكرر ذلك 3 مرات، ثم يغسل يديه إلى المرفقين، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يلف يديه عند عظمتي المرفقين ويضغط عليهما. كل هذه المواضع هي نقاط الطاقة التي تبعث الطاقة في الجسم، والصينيون يقولون: إن كل مراكز الأعصاب لها نقاط في الأذنين ولذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدلك الأذن من الخارج ثم من الداخل وعند مسحه لرأسه يأتي عند الأخدعين ويضغط فإذا أحس أحدنا بتعب شديد يأتي وراء أذنيه، بكلوة يديه ويمر بهما على أذنيه ويدلكهما تدليكاً شديداً بعض الشيء، فيشعر أنه أعيدت إليه الطاقة مهما كان متعباً. ورسول الله صلى الله عليه وسلم كان بعد هذا يغسل قدميه إلى الكعبين ويبدأ المسح على ظاهر القدم، ثم يدلك بأصبعه الخنصر بين أصابع قدميه، وهذه المواضع هي التي منها مناطق الطاقة والنقاط العصبية، وهكذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلمنا كيف نشحن جسمنا خمس مرات كل يوم. وفي الحديث:" إذا توضأ العبد خرجت ذنوبه من بين عينيه، ومن بين أذنيه، ومن بين يديه، ومن بين رجليه، فإذا قعد، قعد مغفوراً له" صلى الله عليك وسلم يا سيدي يا رسول الله وجزاك الله عنا بخير ما جزي نبياً عن أمته.

الهوامش:

1) رواه البخاري ومسلم .

2) رواه ابن ماجة، ج2 ص1135 ، ح 3486.

3) البخاري، الطب، باب 15،ح 5701، وراجع ابن ماجة، الطب، باب 22.

4) رواه الطبراني، ورجاله ثقات، والموطأ، الاستئذان، باب 27.

5) الترمذي 391/4 ، وابن ماجه، الطب ، باب 22، وأحمد391/4 وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب.

6) في سند ابن ماجة هو من حديث جُبارة بن المغلس، وهو ضعيف وفي إسناده عباد بن منصور وهو ضعيف أيضاً.

7) ابن ماجه 2/1153، 1154، ح3487

8) وراه البخاري ومسلم

9) رواه البخاري

10) رواه ابن ماجة.

11) أخرجه ابن ماجة بسند ضعيف

12) أخرجه الديلمي

مواقع علمية ذات صلة :

http://www.itmonline.org/arts/cupping.htm
http://www.aworldofacupuncture.com/acupuncture-cupping.htm
http://www.acupuncture-uk.net/page8.html
http://www.acupuncturetoday.com/abc/cupping.html
http://skepdic.com/cupping.html
http://www.medicaltoys.com/lib-cupping.htm
http://thehealthblog.org/cupping

المؤلف في سطور

د.على محمد على عبد الله

– أستاذ باحث بالمعهد القومى لعلوم البحار والمصايد.

– حاصل على درجة الدكتوراه في فلسفة كيمياء المبيدات عام 1990.

– حائز على جائزة الدولة التشجيعية فى الكيمياء عام 1996.

– جائزة علوم البيئة فى عام 1996.

– ضم اسمه فى الموسوعة الأمريكية "WHO's is WHO" عام 1997، وحصل على جائزة أحسن باحث عام 1999 من إحدى الجمعيات الأهلية التابعة لليونسكو.

– عين مديراً لفرع المعهد بالغردقة فى الفترة من 2002–2004.

– عمل مديرًا للمعمل المركزى بالمعهد بالإسكندرية.

– عمل مشرفاً على مشروع المسح البيئى للملوثات العضوية.

– عمل مستشاراً بيونسكو باريس لمدة ثلاثة أعوام.

– عضو فى العديد من الجمعيات العلمية المصرية والأجنبية.

– قام بنشر عدد 150 بحثاً ومقالاً فى الدوريات العالمية والمحلية. كما أن له عدداً من الكتب باللغة العربية والأجنبية نشرت بالهيئة المصرية العامة الكتاب ودور النشر العالمية.

محتويات الكتاب